



اردو ہاتھامہ

ٹی دلی

63

سال

اپریل

ISSN-0971-5711

1999

موب طاب



نمبر شمار	نام کتاب	زبان	قیمت
1.	اے پیڈ بک آف کامن رجیو جان یونیٹی سمیٹ میڈیا سن انگریزی 19/00، بھالی 19/00، 44/00، 44/00، 34/00، کٹر 34/00، کٹر 34/00، 13/00، 8/00، 9/00، 16/00، 6/00، 16/00، 13/00	اردو	7/00
2.	آئینہ سرکشت - این سنا	اردو	26/00
3.	رسالہ جوادی - این سنا (حکایات پر ایک مختصر میثار)	اردو	131/00
4.	حربان ان یونیٹی طبقات الاطباء - این ایل صورہ (جلد اول)	اردو	143/00
5.	حربان ان یونیٹی طبقات الاطباء - این ایل صورہ (جلد دوم)	اردو	71/00
6.	کتاب الکلیات - این رشد	اردو	107/00
7.	کتاب الکلیات - این رشد	ہری	71/00
8.	کتاب الجامع مشرفات الادودیہ والاندریہ - این بیکار (جلد اول)	اردو	86/00
9.	کتاب الجامع مشرفات الادودیہ والاندریہ - این بیکار (جلد دوم)	اردو	57/00
10.	کتاب الحدودیہ امیرحات - این الحدودیہ	اردو	93/00
11.	کتاب الحدودیہ امیرحات - این الحدودیہ	اردو	169/00
12.	کتاب الحدودی - رکنیارازی	اردو	13/00
13.	کتاب الابدال - رکنیارازی (پول ادویہ کے ڈھونے پر)	اردو	50/00
14.	کتاب الحسیر فی المدوات والترابع - این زمر	اردو	11/00
15.	کنزی یہاں توں ٹوں میڈیا سل پلاش آف میڈیا سن	انگریزی	143/00
16.	میڈیا سل پلاش آف کالیار فارسٹ ذوبین	انگریزی	26/00
17.	نیو یوک کیمیکل اسٹیٹھڈس آف یونیٹی فارسٹ ذوبین	انگریزی	43/00
18.	(پارت - I)	انگریزی	50/00
19.	(پارت - II)	انگریزی	107/00
20.	(پارت - III)	انگریزی	86/00
21.	اسٹیٹھڈس آف یونیٹی لائشن آف سکل اور گس آف یونیٹی میڈیا سن	انگریزی	129/00
22.	(پارت - II)	انگریزی	4/00
23.	کیمیکل اسٹیٹھڈ آف فارسٹ ذوبین	انگریزی	5/50
24.	کیمیکل اسٹیٹھڈ آف فارسٹ ذوبین	انگریزی	57/00
25.	حکماں اعلیٰ خان اسے در حاکم جنگی	انگریزی	131/00
26.	لکھیٹ آف بر تھہ کٹرول ان یونیٹی میڈیا سن	انگریزی	340/00
27.	کھشڑی آف میڈیا سل پلاش - I	انگریزی	206/00
28.	امراض کتاب	اردو	150/00
29.	امراض دیس	اردو	360/00
30.	الحایات الضرریمی (پارت - I)	اردو	

ڈاک سے کتابیں مکمل نہ کرے لے پہنچ اور کس سماں تک کی قیمت پر خرید بیک رافت، جو وزارت اعلیٰ، ای، اکدی، ایم، جنرل کے ہم بنا ہو، جنگی روشنی کا نہیں۔

100/00 سے کم کی کتابیوں پر محصول ڈاک پر نہ خرید اور ہو گا۔

کتابیں مندرجہ ذیل پڑھتے حاصل کی جائیں گے۔

سینٹرل کو نسل فارسیرج ان یونیٹی میڈیا سن، 61-65، انسٹی ٹیٹھ ایریا، جنک پوری، جن دہلی - 5611982، 5614970-72، 110058، فون: 61-65، انسٹی ٹیٹھ ایریا، جنک پوری، جن دہلی - 5611982

ہندستان کا پہلا سائنسی اور علمی ماہنامہ
انجمن فرنگی سائنس کے نظریات کا تجمیع

ترتیب

2	اداریہ
3	ڈائجیٹ
3	کیوں بڑھا چے مٹا پا ڈاکٹر قلم شاہ غار
12	مٹا پا: امریکی کاغذان ڈاکٹر عابد معز
15	ڈیسی پروفیسر سین فاٹر
18	یکم مخالفت ڈاکٹر جادید انور
21	لوپان راشد حسین
24	ٹھاٹر سے ٹھنک ڈاکٹر محبوب اثرت
28	ادا عادت اشارے میر
30	معینہ مشریع ڈاکٹر سلم پر دین
32	تاثریات ڈاکٹر مس فاروق
32	کون ہو یا نہ ہو ڈاکٹر مس فاروق
33	سیراٹ عظیم اجل خاں غضنفر اقبال ہروردی
35	لائٹ ہاؤس ٹو ان پر نیاں ڈاکٹر مس الاسلام فاروقی
35	پرندوں کے لئے عبید الدود و انصاری
38	2/3 (نظم) ڈاکٹر حسن الدین احمد
40	مرٹک سے لے کر ... ڈاکٹر ایس عالم
41	کپ کریکے ادارہ
43	پیش رفت میر
45	و رکشہ پ میر
46	سوال جواب ادارہ
48	کسوٹی ادارہ
51	کاوش ہارون اور عاصی نظام - میر عارف زہرا
53	53

اردو ماہنامہ

سائنس

63

ایڈیشن:

ڈاکٹر محمد سالم پروینز

مجلس ادارت:

مشیر: پروفیسر آم احمد سرور

مصرابیت: ڈاکٹر مسیم الاسلام فاروقی

عید الدکوی مکھش قادری

ڈاکٹر عبید الدین

ڈاکٹر عصیب عبید اللہ

مبارک کاظمی رہاڑی

عبدالودود انصاری (مذکور)

برائے عزم مالک (بھائی داکٹر)

50 ریال / دوہم

24 ڈاکٹر (امریکی)

10 پاؤڈر

اعانت تا عص:

692-4366 فکس/فون:

(وات ۵ تا ۱۰ بجے صرف) ای میل پستہ:

editor@urdu-science.com

لپریل 1999

جلد نمبر 6 شمارہ نمبر 4

قیمت فی شمارہ 12 روپے

5 ریال (سعودی)

6 دریم (یونانی)

2 ڈاکٹر (امریکی)

1 پاؤڈر

سالانہ (سادہ داک سے)

130 روپے (انگریزی)

140 روپے (اسلامی)

280 روپے (بندیرہ بھری)

برائے عزم مالک (بھائی داکٹر)

500 ریال / دوہم

24 ڈاکٹر (امریکی)

10 پاؤڈر

1500 روپے

500 ریال / دریم

240 ڈاکٹر

100 پاؤڈر

تبلیغی و نظریہ کتابت کا پتہ: 18/665/6 ڈاکٹر عزمی دہلی 110025

کرکوٹیشن آفنس: 266/6 ڈاکٹر عزمی دہلی 110025



وہیا کا پہلا اردو ماہنامہ جو انٹرنیٹ پر دستیاب ہے
انٹرنیٹ (ویب سائٹ) پتہ: www.urdu-science.com



بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اس پس منظر کو ذہن میں رکھتے ہوئے اب ذرا موجو دہ منظر پر خود کریں۔ پیشتر ترقی پذیر مالک بزر انقلاب کی تکنیک کو اپنا کر لگ جھگ خود کھیل ہو گئے۔ یہ تکنیک بہت آسان، سادہ اور ان مالک کے سائنس افراد کی پہنچ میں تھی۔ نیز ملٹی نیشنل کمپنیوں کی قید و قواعد سے آزاد تھی۔ اچ "جیں انقلاب" کی امداد ہے۔

یک منظر بالکل مختلف ہے۔ ہر یونیورسٹی پر عقابی نظر کئے والی ملٹی نیشنل کمپنیوں کے زیر اختیار ہے اور اس سے بھی نیادہ خطرناک بات یہ کہ ہر چیز خطرات و شک و ثبات کی مدد میں گھری ہو گئی ہے۔ ان میں سے پیش خطرات اور انہی شے صحیح ثابت ہو رہے ہیں۔ اس تکنیک کی مدد سے کچھ کمپنیوں نے ایسے بچ تیار کیے ہیں کہ بونسل تو اچھی دیتے ہیں لیکن ان سے تیار ہونے والی فصل پر بچ نہیں آتا۔ یہیج "ٹرمی نیٹر" (TERMINATOR) یعنی ختم کرنے والا بچ کہلاتا ہے۔ گویا اس کے لیے اپ کو نہ صرف یہ کہ ہر فصل کا زیر ان سے خریدنا پڑے گا بلکہ اس سے بھی زیادہ خطرناک بات یہ ہے کہ جو میں اس فصل میں پھول نہیں بننے دیتی وہ اگر اپ کی فصل سے باہر نکل کر دوسروں کی فصل میں پہنچ گئی تو وہ فصل بھی "بچ" ہو جائے گی۔ قدرتی طور پر جیں ایک پوچھے سے دوسرے میں، ایک جاندار سے دوسرے جاندار میں "کوڈ" جاتی ہیں جس کو "جیں جنگ" کہا جاتا ہے۔ موشانو نامی کمپنی نے ہمارے ملک میں روئی کی جس قسم کی آزمائشی فصل رکھنا شروع کی تھی وہ ایک ایسی قسم ہے کہ جس میں ایک بیکشیر میں جیں نکال کر لگائی گئی ہے۔ یہ جیں روئی کے ان پودوں کو ایک بیکشیر سے محفوظ کر لاتے ہے۔ سائنس افراد کا اندیشہ ہے کہ یہ جیں اگر کسی جنگل پوچھے میں پہنچ گئی تو پھر روئی تر تباہ ہو گئی ہیں اس بنگل پوچھے کہ تم کرنا شکل ہو جائے گا۔ گویا وہ اچ کے اس منظر کا ایک نیا پار تھی ان ام ہو گا۔ ۔۔۔ ہمیں کس تجربات سے سینے لیتھے ہوئے ہیں نہ صرف یہ کہ بہت محاط رہنا ہو گا بلکہ اپنے اپ کو جیں لکھا لو جو کسے میدان میں بھی ماہر اور خود کھیل کرنا ہو گا ورنہ یعنی ممکن ہے کہ یہ اس نئے انداز کی غلامی کو قبول کرنے کے لیے مجھوں جو جائیں یا مجھوں کو دیتے جائیں۔

بزر انقلاب کی امداد سے قبل ہمارے ملک میں اناج، خصوصاً گیوں کی پیداوار شو شناک خدا کے غیر بیتفہ اور ضرورت کے اعتبار سے کم تھی۔ دیگر فصلوں کی صورت حال بھی بہت اچھی نہیں تھی۔ اب بھائی لالہ بہادر شاہ ستری کے زمانے میں تو یہ لازم کر دیا گیا تھا کہ سیفتوں میں ایک دن گیوں کا استعمال نہیں ہو گا۔ دہلی میں پیر کا دن گیوں سے پر بزر کا دن طے ہوا تھا۔ اس روز ہو ٹلوں پر بھی چنے کی روپی ملکارکی تھی۔ بزر انقلاب نے یہ صورت حال بدل دیا آج ملک کی آبادی زیادہ ہونے کے باوجود ملک میں وافر مقدار میں اناج و دیگر فصلوں کی پیداوار ہوئی ہے۔ گیوں کی کم کے دوں میں پہنچ 480۔ اسکیم کے تحت امریکہ سے گیوں کی امداد ملکرکی تھی۔ جب ہم زراعتی میدان میں مستحکم ہو گئے تو یہ امداد ایسی بند ہو گئی اور ہمارا نہ کروہ ملک پر اخخار بھی لگ جھگ ختم ہو گیا۔ دیگر ترقی پذیر مالک میں بھی لگ جھک پی صورت حال رہی۔ پیشہ مالک زرعی اعیان سے خود کھیل اور "آزاد" ہوتے چلے گئے۔ امداد اخصار۔ اور خود کھات کے سلسلے کی ایک اور اہم کڑی ایک جنگل پوچھ (WEED) ہے جس کا نام "پار تھی ان ام" ہے۔ گیوں کی کاشت کرنے والوں کے لیے اچ یہ ایک وبا ہے کیونکہ یہ اتنی تیزی سے اگتا اور پھیلتا ہے کہ اناج کی فصل کو اس کے اثر سے پکانا بے حد دشوار کام ہے۔ قابل غور بات یہ ہے کہ کم و بیش میں سال پہلے یہ ہمارے ملک میں موجود نہیں تھا۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ شاید یہ امدادی اناج کے ساتھ ہمارے ملک میں وارد ہوا اور اچ ایک مسلسلہ بن ہوا ہے۔



کیوں بڑھتا ہے موٹاپا؟

ڈاکٹر اعظم شاہ خاں، ٹونک

ڈائجسٹ

غرضِ دنوں ہی قسم کے لوگ بغیر کوچھے بچھے ہر قسم کے کھانے کی چیزوں کو صرف یہ کچھے کھایتے ہیں کہر کھانے کی بیز ہے۔ ذائقہ دار ہے، اسے کھایا جاتے۔ جسم کے لیے مفید رہے گی۔ کھانے پینے کے شرطیں ایسے افراد اگر مالی طور پر بھی خوشحال ہوں تو ان کا تقریباً روزمرہ کا یہ مہول ہوتا ہے کہ وہ مرتضیٰ غذاؤں اور ترمال کے بغیر نہیں توثقے اور اس کو اپنی شان سمجھتے ہیں۔ انہوں نے "گوشت، مرغ اور مچھلی وغیرہ" سے

شاندار صحت سے مرا رہے کہ جسمانی طور پر وہ پورے طرح تند رہتے ہو۔ اسے کامبسم ٹھیکلا ہو اور جب وہ لوگوں کے درمیان ہر توڑے وہ اپنے دبليوں کی وجہ سے نہ مٹا پے کہ وجہ سے محفل میں الگ نظر آتے۔ بالفاظ دیگر دوسری خصوصیات کے ساتھ ساتھ ظاہر طور پر بھی اس کی شخصیت جاذب نظر اور پرکشش ہو۔

تیار شدہ مختلف قسم کے پکوان بننا کر کھانا اور کھلانا ان کا پرندیہ مشغله ہوتا ہے۔ وہ بھی اتنی مقدار میں کہ جب تک طبیعت سیراب نہ ہو جائے اور بعدہ حلن تک بہر جائے۔ اس پر طریقہ یہ کہ دیکھی میں بناؤ تو کیا کہنے۔ اس کے ساتھ مخفی میٹھا کرنے کے لیے دیکھی میں بناؤ جو دوسرے قسم کی بہترین مٹھائی بھی اکثر ان کے کھانے کا ایک حصہ اور حصہ بہت ہے۔ ایسے افراد کو اگر رائے دی جائے کہ کھانے کے ساتھ سلااد اور پھل وغیرہ کا استعمال کر لیا کرو یا سالن میں بیزی وغیرہ ڈالوایا کرو تو جواب ملے گا، کہاں گھاس پھونس کی بات کرتے ہو۔ امر نے جب دیا ہے تو کھار ہے ہیں، ورنہ ہم اسکے

ہر انسان کی یہ نخواہش ہوتی ہے کہ اس کی شخصیت باری باری اور پر اثر ہو۔ حالانکہ پُر اثر شخصیت کے لیے انسان میں بہت سی خصوصیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً وہ یا نیغ انتظار، دور اندیش، خوش امید، پختہ ارادوں والا، ایماندار، ہمدرد، بے لوث، پاکیزہ۔ اپنے فیں میں ماہرا اور صاف گوہ ہو۔ لیکن ان سب خصوصیات کے ساتھ ساتھ اگر انسان کی صحت بھی شاندار ہو اور جسم کی ظاہرہ ساخت دل مورہ یعنی والی ہر تو اس کی شخصیت میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ شاندار ہوتے سے مرا رہے کہ جسمانی طور پر وہ پوری طرح تند رہتے ہو۔ اسکا جسم ٹھیکلا ہو اور جب وہ لوگوں کے درمیان ہر توڑے وہ اپنے دبليوں کی وجہ سے نہ مٹا پے کہ وجہ سے محفل میں الگ نظر آتے۔ بالفاظ دیگر دوسری خصوصیات کے ساتھ ساتھ ظاہر طور پر بھی اس کی شخصیت جاذب نظر اور پرکشش ہو۔

یوں عام طور پر لوگ اپنی شخصیت سے مرا رکھنے اپنی ظاہرہ جسمانی ہیئت کے پرکشش اور مٹا ہونے کو ہی مانتے ہیں اور اس کو اچھا بنا نے کے لیے یہ کوشش کرتے ہیں کہ ان کا جسم زیادہ سے زیادہ بھرا ہو اور اور زون جتنا بڑھے اتنا اچھا ہے تاکہ وہ اپنے وجہ کا دوسروں کے درمیان رہ کر نمایاں ہو۔ پر منظاہرہ کر سکیں اور کھانے پسند کھانی دیں۔

اس کے پر عکس کچھے بایسے لوگ ہوتے ہیں جن کو شخصیت سے کوئی لینا دینا نہیں ہوتا، نہ ہی وہ اپنی شخصیت کے بل بستے پر خود کو نمایاں کرتے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کا توبس ایک ہی نصب العین ہوتا ہے کہ جو کچھے ملے، یعنی ملے اور جہاں ملے اس کو کھالو۔ جو کھایا وہ اپنا فائدہ ہی کرے گا۔



کس قابل مخا۔

ہونے لگتا ہے۔ بھی نہیں، چربی کے ساتھ ساتھ کولیستروں (CHOLESTEROL) نام کے خطرناک کیمیا کی مقدار بھی لگتا۔ بڑھتی رہتی ہے جو خون کی نایلوں میں چم کر ان کے جسم کو کہتا۔ اس شروع کر دیتا ہے جس کی وجہ سے ان میں خون کے بہنے میں رکاوٹ آتی لگتی ہے اور انسان بلڈ پریشر کامر یعنی ہر جاتا ہے۔ جب یہ کولیستروں دل کے عروقات کو خون ہم پہنچاتے والی شریاں میں یعنی "کورونری شریاں" (CORONARY ARTERIES) میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے تو دھیرے دھیرے وہ تقریباً یہندی کی ہو جاتی ہیں:

دھیان رہے کہ جبے غذا کے شکل میں انسان تو نافٹے تو زیادہ حاصل کر لے لیتے اس کو خرچ کم کرے تو جسم میں باتی پتی کیلوریز چربی کے شکل میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

جس کی وجہ سے دل کے عروقات کو خون کی سپلائی نہیں کے برابر ہونے لگتی ہے، اس لیے دل کو اپنا کام کرنے میں وقت پیش آنے لگتی ہے اور "دل کے درد" (ANGINA PECTORIS)۔ اور دل کے دورے کی قوت تک اچاتی ہے اس کے علاوہ موٹاپے کی وجہ سے گردوں کی کارکردگی پر بھی مضر اثاثات پڑتے ہیں۔ انسان "ڈیسیٹس" جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ گردے، مٹانے اور پتے میں پتھری کی شکایت ہو جاتی ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے انسان کی جسمانی طاقت میں کمی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ وہ کام سے جی چلانے لگتا ہے۔ اس پرستی اور نیندکا غلبہ طاری رہنے لگتا ہے۔ اس کو حلٹنے پھرنے اور اٹھنے سمجھنے میں پریشانی ہونے لگتی ہے، اگر وہ ذرا بھی بھاگ دوڑیا محنت کا کام کرے تو اس کی سانس پھولنے لگتی ہے، بہت زیادہ

غرض پہت سے افراد بغیر سوچے سمجھے روزمرہ کے کھانوں میں دھیرے ساری چکنائی اور غذا بائست سے بھر پور کھانے کھایتے ہیں۔ ابھی صحت کے لیے متوازن غذا کی ایمیت ہے اس سے ان کو کچھ سروکار نہیں۔ جب کہ آج یہ ثابت ہو چکا ہے کہ انسان کو ایسی غذا کی مدد سے جس میں کاربون ہائیڈریٹس (شاستر دار غذا) پر ڈین (لیمیٹ)، چکنائی، معدنیات، دلماں اور پانی کی ایک خاص مقدار شامل ہو۔ سلاد، "تارہ پھل" پتے دار سبزیاں اور دوسری رشے دار تر کاریاں غذا کا ایک ضروری حصہ ہوں تاکہ بہترین نشووناک کے لیے جسم کو سمجھی ضروری اجزائے حب ضرورت مل سکیں اور انسان تند رست و توانا بیمار ہے۔ ضروری مقدار میں متوازن غذا کی دستیابی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انسان ہلکی ورزش کو روزمرہ کا معمول بنالے۔ جو یا قاعدہ کسرت کی شکل میں ہو یا صبح کے وقت چہل قدمی، بیونگ، تیز رفتار چلنا یا دوڑنے کی شکل میں ہو۔ جسم پر موٹاپا نہ چڑھے، اس کے لیے ضروری ہے کہ انسان کو صحتی بھوک ہو، اس سے کچھ کم کھلنے شریت، چاکلیٹ، بیکٹ، سٹھانیاں، تلی ہونی چیزیں کھانے سے پریز کرے۔ اگر تو نافٹی کے حصول کے کیلوریز یا حراروں کا دھیان رکھا جائے تو عام ادمی کے لیے وہ کیلوریز کی ضرورت 3000 کے قریب ہو لے ہے۔ اس حقیقت کو بھی ملاحظہ کرها جائے۔

دھیان رہے کہ جب غذا کی شکل میں انسان تو نافٹے تو زیادہ حاصل کرے لیکن اس کو خرچ کم کرے تو جسم میں باتی پتی کیلوریز کی شکل میں جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ خواہ تو نافٹی کا ربوہ ہائیڈریٹس کی شکل میں لی کی ہو یا پر ڈین کی شکل میں۔ یہ سلسلہ اگر بے عرصہ تک جاری رہے تو جسم میں اتنی زیادہ چربی جمع ہو جاتی ہے کہ انسان پر موٹاپا حاوی



پسند کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے اس کے جسم سے پینے کی بدو
آنے لگتی ہے۔ اکثر موٹے افراد تراپیت، یادشکر، کمزور
یادداشت اور جوڑوں کے درد کے شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو
فالج ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں جسی خواہش کم
ہو جاتی ہے اور جسی اعضا رکھ دو ہو جاتے ہیں۔ کمی موٹے
افراد میں نامردگی کی علامات روپا ہونے لگتی ہیں۔ عورتوں میں
موٹپے کی وجہ سے انقطاع طبعت یا میزپاوز (MENOPAUSE)
جلد آتا ہے۔ ان میں رحم اور پستانوں کے کینسر کا خطرہ
کی گناہ ہو جاتا ہے۔ اکثر موٹے لوگ سوتے وقت

دھیان رہے جسم میں ہر 3.9 نانوکیلو ہریز کے
عنصر میں ایک گرام چربی جمع ہو جاتے ہے اور اگر یہ سلسلہ لبے
عرصے تک جاری رہے تو کچھ عرصے بعد انسان موٹے افراد کی
گنتی میں آ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ افراد جب تناول یا افرگی
کی حالت میں ہوتے ہیں تو اس سے فراغت حاصل کرتے
کے لیے زیادہ کھانے لگتے ہیں۔ ایسی حالت میں بھی زیادہ
حرارے جسم میں پری کی شکل میں جمع ہونے لگتے ہیں۔

2. عصبی وجوہات:

دماغ کا وہ حصہ جسے "ہائپو تھالامس" (HYPOTHALAMUS) یا "زیر عرضہ" کہتے ہیں، اس میں

بھوک سے متعلق مرکز پایا جاتا ہے۔ سبھی بھی کسی وجہ سے
اس میں اس طرح کی تبدیلیاں آ جاتی ہیں کہ انسان کو ہست
زیادہ بھوک لگتے لگ جاتا ہے اور اس کی خوبیک بڑھ جاتی
ہے اور زیادہ کھانے کی وجہ سے وہ موٹا ہونے لگتا ہے۔

3. مور وشی وجوہات:

کئی افراد کے جسم میں موٹے پن کا رحمان صرف اس
وجہ سے پایا جاتا ہے کہ یہ ان کی خاندانی خصوصیت ہو گتھے
تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ وزن پر قابو بنا کے
رکھنے کے لیے تھی انسان میں "مورش" یعنی چین (GENE)
پایا جاتا ہے۔ جو والدین کی اس خصوصیت کو ایک سے
دوسری پر ٹھکر کر پہنچاتا ہے۔ اس کا ثبوت ویسے تو کسی
خاندان کی دوچار پڑھیوں کے افراد کو دیکھ کر مل جاتا ہے۔
لیکن مٹھوں ثبوت کی شکل میں ہم جوڑوں افراد کی مثال
دے سکتے ہیں۔ جن کا وزن تقریباً ایک جیسا ہوتا ہے لیکن

ذور دار خراثی یعنی میں جو دوسروں کو ناگوارگز رہتے ہیں۔
موٹے لوگوں کو بھوک بھی زیادہ لگتی ہے اس لیے ہمیشہ ان کو کچھ
کھانے کی خواہش رہتی ہے۔ لیکن فلر یونیرسٹی کے سائنسروں
کے مطابق موٹے لوگوں کو زیادہ بھوک لگنے کی وجہ ان کے
دماغ میں ایک خاص قسم کے کیمیائی مادے (NEUROPEPTIDE)
کا زیادہ مقدار میں بنتا ہے۔

مختلف تحقیقات کی روشنی میں انسان کے جسم میں زیادہ
چربی جمع ہوتے اور اس کی وجہ سے موٹاپے کی حالت پیدا
ہونے کی مختلف ممکنہ وجہ کا ایک مختلف جائزہ ذیل میں
پیش کیا جا رہا ہے۔

1. نفیاتی وجوہات:

کچھ لوگوں کا یہ خیال ہے کہ دن میں میں پار میٹھر
کھانا کھایا جاتے۔ اس کے لیے وہ خود کے ساتھ ساتھ



سے پہلے یہ ضروری ہے کہ وہ یہ طے کرے کہ کیا وہ واقعی
ہوئے افراز کی فہرست میں شامل ہو گیا ہے۔

موٹاپے کی جائیج کا طریقہ ذیل میں درج کیا جا رہا ہے۔
انسان کے کل وزن کو اگر اس کے قد کی اونچائی کے میں میں (SQUARE)
تقسیم کیا جائے تو حاصل تقسیم کو
انگریزی میں "بادی ماس انڈیکس" (BODY MASS INDEX)
یا بی ایم آئی (BMI) کہتے ہیں۔

اگر یہ عدد عورتوں میں 24 اور مردوں میں 20 سے
25 کے درمیان ہو تو انسان کا وزن اس کے قد کے مطابق
صحیح ہے۔ اگر یہ عدد 30 سے اور پرے تو اس کی نیتی ہوئے
افراد میں ہونے لگے گی۔ اور اس پر کسی نکسی قسم کی "مریضانہ
کیفیت" (MORBIDITY) بھی بھی لاحق ہو سکتی ہے۔
اگر اس عدد کی قیمت 40 یا اس کے اوپر ہے تو اسے
افراد کو بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ کیونکہ وہ دل کے
امراض اور دوسری خطرناک بیماریوں کا شکار بھی بھی ہو سکتے
ہیں۔ بادی ماس انڈیکس کو سمجھنے کے لیے ہم ایک مثال
کا سہارا لے سکتے ہیں۔ مان یعنی آپ کا وزن 77.1 کلو ہے
اور قرکی اونچائی 1.75 میٹر ہے تو خاپلے یعنی فارمولے
کے مطابق

$$\text{بادی ماس انڈیکس} = \frac{\text{جسم کا کل وزن}}{\text{قد کی میں اونچائی کا مربع}}$$

$$\frac{77.1}{1.75^2} = 25.1$$

$$25.1 =$$

یعنی آپ کا بادی ماس انڈیکس 25.1 ہے۔

اس کے علاوہ اگر ہوئے طور پر انسان یہ اندازہ لگانا
چلے ہے کہ قد کی لمبائی اور جسم کی ساخت کے مطابق اس کا وزن
کتنا ہو، اس کے لیے اپنا قد سینٹی میٹر میں ناپ کر اس میں
100 کے عدد گھٹا دیں جو قیمت بچے اتنا اس کا وزن ہے زن اچھی

پہاں اس بات کا دھیان رکھنا ضروری ہے کہ جیسے سغل
خصوصیات کے اظہار پر ماحول کا بڑا اثر ہوتا ہے۔

4. بچپن کا موٹاپا:

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ جو بچے ہوئے ہوتے
ہیں، بڑے ہونے پر بھی ان میں موٹاپے کا رجحان بنا رہتا ہے۔

5. موٹاپا، ہار صوفی اور بڑھتی عرصہ:

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ 40 سال کی عمر کے بعد
اکثر لوگوں میں موٹاپے کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔ عورتوں میں یہ
رجحان پہلے بچے کے بعد سے شروع ہو جاتا ہے۔ یوں تو ان کے
ہوئے ہوئے کی مندرجہ بالا کوئی بھی وجہ ہو سکتی ہے۔ لیکن بڑھنے کی
کے ساتھ "دروں افزائی" خرودوں (ENDOCRINE GLANDS)

کے ذریعہ خارج کیے گئے خصوصی قسم کے کیمیا
(ہارمون) کی مقدار میں کمی آنے لگتے ہے۔ مثلاً بلغی عنود (PITUITARY GLAND)
کے "سو میٹرو رافک باروں" (SOMATOTROPHIC HORMONE)

ہارمون (ADRENO CORTICOTROPHIC HORMONE)

"پرولیکٹ" (PROLACTIN) غدہ درقی (THYROID)

کا "تھیارٹرو کرن ہارمون" (THYROXIN HORMONE)

اور بلبے (PANCREAS) کے ذریعہ خارج کیے گئے

انسولین (INSULIN) کی مقدار میں کمی ہونے کی وجہ سے جسم

میں چیل بنتے اور اس کے میجھ ہونے کا رجحان بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے انسان موٹا ہوئے لگتا ہے۔

غرض کسی بھی وجہ سے انسان پر موٹاپا چڑھنا شروع ہو
جائے تو مختلف بیماریاں اور پریشانیاں انسان کی زندگی
دوہج کر دیتی ہیں بلکہ اگر یہیں کہ انسان کی زندگی مختصر ہو جائی
ہے تو غلط نہ ہوگا۔ اس لیے اس سے چھٹکا راجح کرنے
کے لیے انسان کو تدارک کرنا چاہئے۔ لیکن تدارک کرنے



صحت کے نظریے سے اچھا ہے۔ اگر وزن اس سے 20 فیصد کم ہے تو وزن بڑھانے کی ضرورت ہے اور اگر 20 فیصد زیادہ ہے تو وہ انسان اپنی گفتگی مروشے افراد میں کسلے۔

موٹاپے سے فراگت حاصل کرنے کے طریقے:

انسان موٹا نہ ہو، اس کا وزن اس کے قد و قام سے مطابق بنا رہے اس کا سب سے اہم اصول ہے کہ وہ متوازن غذا اتنی مقدار میں لے کر اس سے جتنی توانائی حاصل یا کیلو ریز کی شکل میں حاصل ہو، وہ سب خرچ ہو جائے۔

دھیان رہے ہر ایک گرام کا درجہ بائیڈریٹ اور پر وٹن سے تقریباً چار چار کیلو ریز اور چکنائی سے 3.0 کیلو ریز توانائی حاصل

گوشوارہ منعیں (1)

جنس	عمر	وزن	قد کی اور چاندی	حواروں کی ضرورت
مرد	10 سے 12 سال	35 کلو	140 سینٹی میٹر	2500
	12 سے 14 سال	42 کلو	151 سینٹی میٹر	2700
	14 سے 18 سال	59 کلو	170 سینٹی میٹر	3000
	18 سے 22 سال	67 کلو	175 سینٹی میٹر	2800
	22 سے 35 سال	70 کلو	175 سینٹی میٹر	2800
	35 سے 55 سال	70 کلو	173 سینٹی میٹر	2600
	55 سے 75 سال	70 کلو	171 سینٹی میٹر	2400
عورت	10 سے 12 سال	35 کلو	142 سینٹی میٹر	2250
	12 سے 14 سال	44 کلو	154 سینٹی میٹر	2300
	14 سے 16 سال	52 کلو	157 سینٹی میٹر	2400
	16 سے 18 سال	54 کلو	160 سینٹی میٹر	2300
	18 سے 22 سال	58 کلو	163 سینٹی میٹر	2000
	22 سے 35 سال	58 کلو	163 سینٹی میٹر	2000
	35 سے 55 سال	58 کلو	160 سینٹی میٹر	1850
	55 سے 75 سال	58 کلو	157 سینٹی میٹر	1700



بھی متوازن ہر قریبے ان کی صحت کے لیے اچھا ہے۔ درست جلدی وہ "ناقص غذا یت" (MALNUTRITION) کا شکار ہو جاتا ہے۔

انسان کی صحت اچھی بنی رہے اس کے لیے متساہن غذا کا صحیح مقدار میں لینا بہت ضروری ہے۔ مرد، عورتیں اور باریغ ہوتے رہ کے لوگوں کے لیے متساہن غذا سے متعلق خاکے (گوشوارہ نمبر ۳، ۴ میں) دیتے گئے ہیں۔ جن کی مدد سے یہ پتہ لگایا جا سکتا ہے کہ کس قسم کا کام کرنے والے افراد کی غذا ایسی ہوئی چاہئے۔ گوشوارے ۳، ۴ میں تجویز شدہ خواراک یعنی پر جسم اور صحت اچھی بنی رہیں گی اور موٹا پا ہیں جو جھٹکھے گا۔ کچھ افراد کو اور تجویز کی گئی خواراک کے بارے میں یہ تشریکات ہو سکتی ہے کہ انکی خواراک ان کے لیے کم پڑے گی۔

جس، وزن اور قد کے مطابق، گوشوارہ نمبر (۲۱) کی مدد سے
یہ ملے کر سکتا ہے کہ اس کو کتنی کیلو یوینز کی ضرورت ہے۔
گوشوارہ نمبر (۲۱) میں عام طریقے سے زندگی گزارنے
والے مرد اور عورتوں کے لیے کیلو یوینز کی ضرورت کو بتایا گیا
ہے۔ دھیان رہے حاملہ عورتوں کے لیے 500 کیلو یوینز اور
20 گرام پروٹین، اور دودھ پلانے والی خواتین کے
لیے 1000 کیلو یوینز اور 40 گرام پروٹین کی پوچھی ضرورت
زیادہ رہتی ہے۔ جو افراد محنت و مصافت کا کام زیادہ کرتے
ہیں، ان کو زیادہ کیلو یوینز کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسی لیے ان
کی خوراک بھی زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن ان کی غذائیں کاربو
ہائڈریٹس کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ جبکہ ان کی غذا

گوشوارہ نمبر 21) : مردوں کے لیے متوازن عنڈا

غذا کی قسم		بیشہ کر کام کرنے والے		اوپر درجہ کی محنت کرنے والے		محنت مشقت کا کام کرنے والے	
نیات خور	گوشت خور	نیات خور	گوشت خور	نیات خور	گوشت خور	نیات خور	گوشت خور
انج	650 گرام	650 گرام	475 گرام	475 گرام	400 گرام	400 گرام	65 گرام
دالیں	65 گرام	80 گرام	65 گرام	80 گرام	55 گرام	70 گرام	125 گرام
چتے داربزیاں	125 گرام	125 گرام	125 گرام	125 گرام	100 گرام	100 گرام	100 گرام
بریشے داربزیاں	100 گرام	100 گرام	75 گرام	75 گرام	75 گرام	75 گرام	100 گرام
آلو	100 گرام	100 گرام	100 گرام	100 گرام	75 گرام	75 گرام	75 گرام
پھل	30 گرام	30 گرام	30 گرام	30 گرام	30 گرام	30 گرام	30 گرام
دودھ	100 گرام	300 گرام	100 گرام	300 گرام	100 گرام	300 گرام	75 گرام
چکنائی	75 گرام	80 گرام	40 گرام	45 گرام	35 گرام	40 گرام	—
گوشت پھیل دعیزہ	60 گرام	—	50 گرام	—	30 گرام	—	—
انڈا	30 گرام	—	30 گرام	—	30 گرام	—	55 گرام
شکر گرد و دعیزہ	55 گرام	55 گرام	40 گرام	40 گرام	30 گرام	30 گرام	—

اور وہ بھوکے رہ جائیں گے۔ (کیونکہ ان کی خوراک زیادہ ہے جس کی وجہ سے وہ موٹے ہو رہے ہیں) ان کے لیے یہ ہمایت ہے نہ وہ اپنی غذا میں ساد جس میں کھٹکی، کھیرا، ٹھارٹا، گاگا، مولی، شلجم، چقندہ اور پتہ گوبی وغیرہ کو بھی شامل کر لیں اور کھانے کے دوران اسے بھی کھاتے رہیں۔ اس سے نہ صرف ان کو ضروری اٹامن اور معدنیات حاصل ہوں گے بلکہ ان میں پیٹ بھرنے کا احساس بھی جاگے گا۔ سلاودنہ صرف کھانے کو جلد ہضم کرنے میں مدد کرنے ہے بلکہ بیضی بھی نہیں ہونے دیتی۔ اناج اور دالوں کا اگر کچھ حصہ پھوٹا ہوئی حالت (SPROUTED CONDITON) میں صحیح لذت کی شکل میں یا جائے تو صحت کے لیے بہت مفید ہے۔

متوازن غذا کی مقدارہ مقدار کے ساتھ ساتھ بھریے

گوشوارہ نمبر (3) : عورتوں کے لیے متوازن غذا

غذائی اشیاء	گھر بتو غوریں	کام کا جی غوریں	مخت میکنے والی غوریں	زائد کیوڑیز	و دھیانیں					
اناج	300 گرام	350 گرام	350 گرام	350 گرام	50 گرام	475 گرام	475 گرام	475 گرام	50 گرام	100 گرام
دالیں	60 گرام	45 گرام	70 گرام	70 گرام	—	55 گرام	70 گرام	70 گرام	55 گرام	10 گرام
پتے دار بیانیں	125 گرام	125 گرام	125 گرام	125 گرام	—	125 گرام	125 گرام	125 گرام	125 گرام	25 گرام
ریشے دار بیانیں	75 گرام	75 گرام	75 گرام	75 گرام	—	100 گرام	100 گرام	100 گرام	100 گرام	10 گرام
آلو	50 گرام	50 گرام	75 گرام	75 گرام	—	100 گرام	100 گرام	100 گرام	100 گرام	—
چل	30 گرام	30 گرام	30 گرام	30 گرام	—	30 گرام	30 گرام	30 گرام	30 گرام	—
دودھ	200 گرام	100 گرام	200 گرام	200 گرام	—	100 گرام	100 گرام	100 گرام	100 گرام	125 گرام
چکنائی	35 گرام	30 گرام	40 گرام	40 گرام	—	35 گرام	35 گرام	35 گرام	35 گرام	—
گوشت، پھل وغیرہ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
اٹرا	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
شکر، گند وغیرہ	30 گرام	30 گرام	30 گرام	30 گرام	10 گرام	40 گرام	40 گرام	40 گرام	40 گرام	20 گرام



ڈائٹ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ حالانکہ ڈائٹ دُر زن کم کرنے اور جسم کی بڑھی ہوئی پرچمی کو چھانٹنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ لیکن ڈائٹ کرتے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ڈائٹ کا مطلب ہے کہ پیدا ہوئے بھرنا کھایا جائے۔ جو بالکل غلط ہے۔ ڈائٹ کے دوران انسان بھر پیٹ کھاتا ہوا کھاتے۔ لیکن دو نوں وقت کا کھانا بہت بہت کم قسم کا ہو، جس میں غذائیت کم ہو۔ کھانے میں ایسی اشیاء زیادہ ہوں جن میں بیش کافی مقدار میں موجود ہوں تاکہ انسان کا پیٹ جلد بھر جائے۔ بھوک کی خواہش ختم ہو جائے۔ مگر جسم میں کیلورز کم مقدار میں مہیا ہوں تاکہ جسمانی ضرورت کے لیے ضروری توانائی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے جسم کی پرچمی کا استعمال شروع ہو جائے۔ اس لیے غذائیں سلاد اور پھلوں وغیرہ کا زیادہ استعمال کیا جائے۔

جائے کہ انسان روزمرہ کا کام ہی شکر سکے اور دوسری قسم کی پریشانیاں پیدا ہو جائیں۔

مٹاپے کو کم کرنے کے لیے ڈائٹ کیجھ دو ایسی بھی تجویز کرتے ہیں جن میں "ایمیق نامن" (AMPH-TAMIN) نام کا کہیا جا موجود ہوتا ہے۔ حالانکہ ان کے لینے سے انسان کی بھوک کی خواہش توکم ہو جاتی ہے۔ لیکن ان کے زیادہ عرصے تک بیٹھنے سے بلد پریشر برٹھنے لگتا ہے اور انسان کو بے چیز کا اسک ہونے لگتا ہے۔

مٹاپے کو کم کرنے اور اچھی صحت کے لیے مندرجہ بالا تباویز کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ انسان اپنے روزمرہ کے مشاغل میں مٹاپے رہے۔ سسی کا غلبہ طاری نہ ہونے دے۔ زیادہ نہ سوئے۔ کچھ لوگ دُر زن کم کرنے کے لیے

مکھشووار غیر (4) بالغ نر کے لٹکیوں کیلئے متوالن غذائی اشیاء

غذائی اشیاء	نر کے	نر کے	لٹکیاں
غذائی اشیاء	نر کے	نر کے	لٹکیاں
انداج	430 گرام	450 گرام	350 گرام
دالیں	70 گرام	50 گرام	50 گرام
پتے دار سیزیاں	100 گرام	100 گرام	150 گرام
بریشے دار سیزیاں	75 گرام	75 گرام	75 گرام
آلو	75 گرام	75 گرام	75 گرام
پھل	30 گرام	30 گرام	30 گرام
دودھ	500 گرام	200 گرام	150 گرام
چکنائی	40 گرام	40 گرام	40 گرام
گرست، بچھلی وغیرہ	—	60 گرام	80 گرام
اندا	35 گرام	—	—
شکر، گرٹ وغیرہ	30 گرام	30 گرام	30 گرام



(MALNUTRITION) کا شکار نہ ہو جائے۔ اس لیے دائنٹنگ

کرنے سے پہلے اگر ڈاکٹر کی صلاح لے لی جائے تو یہتر ہے۔ پسکھ اور ادک کی ڈائٹنگ کا طریقہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ایک وقت تو بالکل کھانا نہیں کھاتے۔ لیکن دوسرے وقت جنم کر مرن غذا اور پرہا تھصاف کرتے ہیں۔ ان کے اس عمل سے بجا تے دبلے ہونے کے وہ زیادہ موٹے ہونے لگتے ہیں۔ ڈائٹنگ کے کے دوران میں بھی چلے، چاکلیٹ اور بیکٹ دیغرو سے بھی پرہیز کیا جائے۔ پانی خوب پیا جائے، پانی پیشے سے بھوک کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ اس لیے کھانا کھانے کے 15 منٹ پہلے اگر ایک دو گلاس پانی پیا جائے تو انسان کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔

مٹا پا جسم کی وہ حالت ہے جس کی وجہ سے انسان میریعا نیکیت میں داخل ہو جاتا ہے اور اس کی زندگی ختم ہونے کے المکاتات بڑھ جاتے ہیں۔ اس لیے ہر وہ ضروری احتیاط کی جائے جس سے مٹا پا پاس نہ پھکلے اور زندگی کو بہتر طریقے سے جیا جاسکے۔

نماک جسم کو ٹھانمن اور معدنیات بھر پور مقدار میں ملی دیں۔ اگر انسان کم کھانے لگے اور جسم کو باہر سے بہت کم تو انسانی حاصل ہو تو ہر سکتا ہے کہ انسان ڈائٹنگ کی وجہ سے بہت کمزور ہو جائے۔ کمزوری کی وجہ سے اسے چکر آنا شروع ہو جائے وہ دماغی تناو، بلڈ پریشر اور چڑچڑے پن کا شکار ہو جائے تھکا تھکا اور بیمار نظر آنے لگے۔ ڈائٹنگ کے دوران صرف مقررہ وقت پر ہی کھائیں۔ دھیر سے دھیر سے کھائیں۔

انسان مٹا نہ ہو، اسے کا وزن سے اسے کے قدو قامتے کے مطابق بنا رہے۔ اس کا سب سے اہم اصول ہے کہ وہ متوالن غذا اتنے مقدار میں لے کر اسے سے جنتے تو ان کے حراوے یا یکلوریز کے شکل میں حاصل ہو، وہ سبی خرچ ہو جائے۔

اس بات کا دھیان رکھیں کہ جسم کو کم غذا میٹنے کی وجہ سے جسم کے پر دین نہ ٹوٹنے لگ جائیں اور جسم "ناقص غذا میٹنے"

مکمل خزانہ

ماہنامہ "سائنس" کے 1998ء کے مکمل شمارے اب مجلہ شکل میں دستیاب ہیں۔ جلد کے اخیر میں مصنفوں اندر یکس آپ کل سہولت کے لیے موجود ہے۔ قیمت فی چلد صرف 150 روپے (ایک ریڑڑ ڈاک خرچ) رقم منی اور ڈر سے پیشگی روانہ کریں۔ اگر چیک بھیجننا ہو تو بینک چار جز ملکر 165 روپے کا بھیجیں۔ چیک پر URDU SCIENCE MONTHLY لکھیں۔

اسٹاک میں چند جلدیں ہیں۔ جلدی کریں!



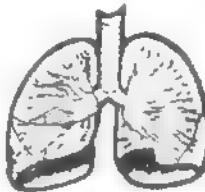
موٹاپا: امراض کا خزانہ

دکٹر عابد معز

وزن کم ہونے سے بلڈ پریشر بھی قابو میں آ جاتا ہے۔
موٹاپے سے خون جکانی میں اضافہ ہوتا
ہے، بڑھی ہوئی چکانی شریانوں میں تھی ہوتی
لگتی ہے۔ جس سے شریانوں میں سختی پیدا ہوتی
ہے اور شریانوں کا قطر سکھ جاتا ہے۔ خون کے
پھاؤں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اس عکل کے مستقل جاری رہتے
ہے شریانیں بند ہو سکتی ہیں۔ موٹے لوگوں میں اس تبدیلی سے ہونے
والے دل کے خطرناک امراض، سینہ میں درد (انجین) اور
دورہ قلب (ہارت ایک) کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
شریانوں کی اس تبدیلی کے سبب موٹے لوگوں میں فائج ہونے
کے امکانات دو گنے ہو جاتے ہیں۔

سینہ اور شش کے اطراف

چکانی جمع ہونے سے تنفس کا
عمل خاص کر حالات نیند میں تھاٹ
رہتا ہے۔ موٹے لوگوں کی نیند
کے دو ران سانس رک جاتا ہے



جسے پک وک یعنی سندروم (PIPPING CROWN SYNDROME) کہتے ہیں۔ موٹے لوگوں کو سانس لینے میں دشواری پیش آتی ہے
اویچی اواز میں خراش لیتے ہیں۔ وزن کم کرنے سے نظم تنفس
میں پھری ہوتی ہے۔ موٹے لوگ نزلہ، زکام اور کھانی کے
بھی بہت جلد شکار ہوتے ہیں۔

انسانی دھانچہ

زیادہ وزن کا تقلیل ہیں
ہو سکتا۔ موٹے لوگوں
میں زائد وزن سے
گھٹتے کو ہے اور ریڑھ کی ہڈیاں متاثر ہوتی ہیں۔ ان کے
جوڑوں میں سوزش پوری ہے۔ درد رہتا ہے۔ جوڑوں کی
سوڑش کو اوسیٹو ارٹریٹس (OSTEOARTHRITIS) کا نام دیا جاتا ہے۔ موٹے لوگوں کو چیزیں پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے



ماہرین کے درمیان موٹاپے کے تعلق سے یہ بات موجود ہے۔
بھٹ جن رہا ہے کہ کیا موٹاپا کوئی مرض ہے؟ اکثریت موٹاپے
کو ایک مرض تصور کرتی ہے لیکن چند ماہرین کے خیال میں موٹاپا
غذائی ہے اعتمادی کی ایک شکل ہے۔ اس بحث سے قطع نظر
تمام ماہرین اس قیمت پر تفاہق کرتے ہیں کہ موٹاپا کمی امراض کا
سبب نہیں۔

موٹاپا اور ذیا بیطس میں گہرا رشتہ پایا جاتا ہے۔ موٹے
لوگوں میں ذیا بیطس ہونے کے
امکانات چار تا پانچ گاہرہ
جاتے ہیں۔ موٹاپا اسیلیکی کو
ناکارہ بناتا ہے۔ اسریں خون

شکر کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے۔ موٹاپے کو قابو میں رکھنے سے
انسرین کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے جس سے مرض ذیا بیطس کردوں
میں آتا ہے۔ ذیا بیطس کے علاج میں وزن کو نارال حد میں رکھنا
اویں اہمیت رکھتا ہے۔ یہ دیکھایا ہے کہ غذا اور نیکت کے
نسانی میں ذیا بیطس کے درجہ پیدا ہونے کی رفتار کم ہوتی ہے۔
موٹاپا خون دباؤ میں اضافہ کا سبب بن سکتا ہے۔ ایک
اندازے کے مطابق دس فی صد زائد جسمانی وزن خون دباؤ میں
پانچ لی میٹر کا اضافہ کرتا ہے۔ خون دباؤ سے متاثرا شناص کا





میں تکمیل ہوتی ہے۔ زیادہ وزن برداشت کرتے کرتے
پر مچیل جاتے ہیں جنہیں (FLAT FEET) کا نام دیا جاتا ہے۔

مٹاپے میں جسمانی چربی اور خون چکنائی

(HYPERLIPIDAEMIA) بڑھ جاتے ہیں۔

سے جسم کے استعمال عمل میں بے قاعدگیان
پیدا ہوتی ہیں جو مختلف امراض کی شکل میں نہ ہے
ہوتی ہیں۔ گیشیا (GOUT) کا مرض ہوئے لوگوں میں عام
ہے۔ اس مرض میں چھوٹے جوڑ بالخصوص پیر کے انگوٹھے کا جو رُ

منثر ہوتے ہیں۔ پتھری بُنی ہے بے گاں اسٹون
(GALL STONE) کہتے ہیں۔

چند قسم کے کینسر جیسے بڑی آنت کا سرطان ہوئے لوگوں
میں زیادہ ہوتے ہیں۔ لیکن حقیقی طور پر یہ بہیں کہا ج سکتا ہے
کہ مٹاپے سے چند قسم کے سرطان ناتھ ہوتے ہیں۔

جلد کے نیچے جگہ جگہ پر جمع ہونے سے جلد کی تیس
بڑھ جاتی ہیں۔ جلد کی تہوں میں پسینہ کی تی اور گری کے سبب
ہوتے اشخاص کسی نہ کسی جلد کی بیماریاں مبتلا ہتے ہیں۔ مختلف
جاشمِ حمد اور ہوتے ہیں۔ پچھوند (FUNGUS) جاشم
بہت تکلیف بہچاتے ہیں۔ خارش اور جلن رہتی ہے۔ بدبو
بھی پیدا ہو سکتے ہے۔

عصلات میں پر جھکھا ہونے سے وہ کمزور ہونے لگتے
ہیں۔ مختلف مقامات پر اندر وونی اعصاب کمزور عضلات کے
درمیان سے باہر نکلنے پڑنے (FRACTURE HERNIA) کے
امکانات بڑھ جلتے ہیں۔ پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑنے
سے ہوئے لوگوں کا پیٹ بہت بڑھ جاتا ہے اور فتق شکی
(ABDOMINAL HERNIA) ہو سکتا ہے۔

مٹاپے میں ورید (VEINS) پوڑے ہو کر پیلے لگتے
ہیں۔ پیلی ہوئی ورید کو (VERICOSE VEIN) کہتے ہیں۔
ہوئے لوگوں میں پیر کے ورید متاثر ہوتے ہیں۔ ورید مچیل جاتے

سے خون دل کو واپس جانے کے بجائے ورید میں بخ ہونے لگتا ہے۔
عمل جڑاکی مٹاپے سے زیادہ خطرہ ناتھ رہتا ہے
اپریں کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ مثال کے طور پر
چربی زیادہ ہونے سے پیٹ کے اندر اعصار کو ڈھونڈنا اور
ان کی جڑاکی کرنا انسان نہیں ہوتا۔ زخم جلدی میں سرکھتے اور
جڑاکی کی دیگر پیچیدگیاں بھی عام لوگوں کے مقابلے میں
اشخاص میں دوسرے چار گنا زیادہ ہوتی ہیں۔

مٹاپے کے سبب ہرنے والی خطرات اور بیماریاں

- دیا بیٹھ
- خون دباؤ میں اضافہ
- دل کے امراض جیسے میں درد اور دورہ قلب
- شش کے امراض بالخصوص

جو لوگوں میں سوزش

خون چکنائی میں اضافہ

گھٹیا

پتھر میں چھوڑی

چند قسم کے کینسر

جلدی امراض

فتق

عمل جڑاکی کی پیچیدگیوں میں اضافہ

خواتین میں جمع کی بے قاعدگیاں

نفسیاں امراض

روز مرڑہ کام میں رکاوٹ

عمر میں کمی





موٹاپے سے جسمانی بہیت بے ڈھنگی ہوتی ہے۔ موٹاپا دیکھنے کے لیے بھی اچھا نہیں لگتا اور فی زمانہ موٹاپا ایک طرح سے بد صورتی تصور کی جاتی ہے۔ موٹے حضرات اکثر مذاق کا نشانہ یہ ہے۔ ان عوامل کے سبب موٹے لوگ نفیتی امراض میں بھی بستلا ہوتے ہیں۔ پریشان یا مغموم و اداس رہنا عام کیفیات ہوتی ہے۔

موٹاپے سے ہونے والی بیماریوں اور یہ چیز گیوں سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ موٹاپا زندگی کو مختصر کرتا ہے۔ موٹے لوگوں کی زندگی عام و زن رکھنے والوں کی بہ نسبت کم ہوتی ہے۔ بہم کپنیاں موٹاپے کو پرتوٹوٹیش نکال ہوں سے دیکھتی ہیں اور موٹاپے کا احساس دلانے اور عام یا شالی وزن کے جدوں تیار کرنے میں بہم کپنیاں پیش پیش رہی ہیں۔

خواتین میں موٹاپے سے حیض (MENSTRUATION) میں یہ قاعدہ گیاں ہوتی ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ موٹی خواتین کو پچھے کم ہوتے ہیں۔

زیادہ جسمانی وزن روزہ روز کی حرکات و مکانات میں حالت بہت لگتا ہے۔ پیٹ اور دیگر مقلات پر چوتی سے اٹھتے بیٹھتے ہیں تکلیف ہوتی ہے۔ کرسی پر بیٹھنے اور سواری اترنے چڑھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ کسی کام کے لیے موٹے لوگوں کو نارمل وزن کے حامل اشخاص کی بہ نسبت زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ جس سے موٹے لوگ جلد تھک جاتے ہیں اور سانس پھولتے لگتی ہے۔

اسلام اور ماحولیات

ایک سلم پر ماحول کے تین کیا ذمہ داریاں ہیں؟

اللہ تعالیٰ زمین پر فاد بھیلانے سے روکتا ہے۔ فاد بھیلانے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ کیا ہر ایں زہری گیسیں خارج کرنا، پالنیں اپنی یا اپنے کار خانے کی آنکھ گہبہانا یا اپنے گھر، مکان یا کار خانے کی غلاغت کو باہر پھینکنا اور بھیلانا فاد بھیلانے کے مزادف نہیں ہے؟

اللہ زمین والوں پر رحم کرنے کی تلقی فرماتا ہے۔ کیا ہم ماحول کو ہادہ کر کے زمین والوں پر رحم کر رہے ہیں؟ اللہ نسلم سے منع فرماتا ہے۔ نسلم کو ناپسند کرتا ہے۔ کیا ہم اپنے کار خانوں میں کام کرنے والوں کی بیلائی دیگر ملازمین کی صحت کا خیال رکھتے ہیں؟ کیا ہم نسلک پالش کے کار خانوں میں بفت نگاتے والے اور تیزاب کے ٹینک بکر کام کرنے والے مزدور کی بیماری کے ذمہ دار نہیں ہیں؟ ایسے ہی بہت سے کار خانوں میں مزدوروں کو مزدوری کے ساتھ دلچسپی رکھ اور بیماریاں بھی ملتی ہیں۔ کیا ہم نسلم نہیں ہیں؟ علماء کرام، طلباء اور سمجھی قارئین سے درخواست ہے کہ ان سائل پر غور کریں اور اسلام اور ماحولیات کے موصوف پر اپنی تحریریں بھیں روانہ کریں۔

انشارہ اللہ جون 1999ء کا شمارہ "اسلام اور ماحولیات نمبر" ہو گا آئیے اسے ایک تاریخ ساز و سناویز بنائیں کہ شاید اس سے ہمارے بھائیوں کو ہمایت ملے

مدین

وٹامن

پروفیسر مسیم فناٹمہ

گوشت شامل ہر تواس کی کمی نہیں ہوتی۔ ہفتے میں ایک بار کلیپی
اور گردے کے کھانے سے بھی اس کی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔
چند اہم غذاوں میں وٹامن بی 12 کی مقدار :

اشیائے خوردن مقدار مائیکروگرام فی 100 گرام

11.8	کلیپی
10.5	گوشت
23.0	چھصل
10.4	انڈا
0.60	کھانے کا دودھ
0.35	بھیس کا دودھ
0.02	انسان کا دودھ
0.09	بکری کا دودھ
	وٹامن بی کے باقی عناصر
(1) ہائیٹین (2) کولین (3) آئنٹر شول (4) پیرا ایمینو بیز و نک ترش (5) فولک ترشہ۔	

وٹامن بیاٹوئین (BIOTIN)

یہ حیاتیں سیب، بیکلا، نوبلا، گھانے کے گوشت،
چفتور، گیوں، بندگوں، بیز، مرغی کے گوشت، چاکلیٹ،
لکھنی، انڈا، گریپ فروٹ، ایسیل، بیٹھی، نارنگی، مٹر،
ہونگ پھلی، پاک، ٹھاٹر، شلغم وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن
جسم کی نشوونما کے لیے ہمایت ضروری ہے۔ یہ کاربون بائیڈریش
کے تکوں میں کچھ مدد دیتے ہے۔ اس کی کمی سے زبان اور جلد پر
اثر ہوتا ہے اور بھوک نہیں لگتی۔

حیاتیں کولین (CHOLINE)

یہ حیاتیں تدریجی قدرتی طور پر لاج اور بیز یوں میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن بی 6 (VITAMIN B₆)

اس وٹامن کا روزانہ غذا میں ہونا ضروری ہے۔ بیز و نک ترش کاٹے
کی کلیپی، انڈے کی نر دی، ہری مرچ، گیوں، بیگوں اور چھلی
میں پائی جاتی ہے۔

یہ حیاتیں مردوں اور خصوصاً بچوں کے لیے ہمایت ضروری
ہے۔ اس کی کمی سے جلد تراپ ہو جاتی ہے اور بچوں کی نشوونما
پر برا آثر پڑتی ہے۔ بیز و نک کی کامیاب ہو جاتا ہے۔ اکثر بچوں کو
دورے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔

بھی اس کی کمی مقدار خوراک کا تعین نہیں کیا جاسکتا
بہ حال روزانہ خوراک میں ایک سے 2.5 گرام عورتوں کے لیے
اور 2.2 گرام مردوں کے لیے اس کا استعمال ضروری ہے۔

وٹامن بی 12 (VITAMIN B₁₂)

یہ وٹامن کلیپی، گردے، بھیگنے، مرغی، چھلی، گھانے اور
بکری کے گوشت میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کمی سے
جسم میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور سانسکی تکلیف لاحق ہو
جاتی ہے۔ یہ حیاتیں انسانوں اور جانوروں کی نشوونما کے لیے ہمایت
ضروری ہے۔

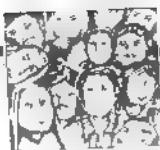
روزانہ ضرورت:
بچوں کو 0.5 سے 1.0 میکرو گرام، عورتوں اور مردوں

کو 3.0، حاملہ عورتوں کو 4.0 اور دودھ پر لانے والی عورتوں کو
3.5 میکرو گرام کی روزانہ ضرورت ہے۔ دوسرے بظاہر میں
ہم یوں کہ سکتے ہیں کہ اگر خوراک میں روزانہ انڈا، دودھ اور



وٹامن کی مدد سے بیماریوں کا علاج

بیماری	وٹامن	بیماری	وٹامن
گھٹیا	'C'	Arthritis	'B-Complex'
خون کی کمی	'B-6' and 'D'	Anæmia	Cramps
بھوک کم ہوتا	'B-1'	Appetite	Heart
اڑڑی سخت ہوتا	'B-6'	Arteries (Hardening)	Kidney Stone
بیری بیری	'B-1'	Beri-Beri	Haemorrhoids (Bleeding)
خون رستنا	'C'	Bleeding	Menses
نابیاپن	'A & D'	Blindness	Muscles (Pain)
بلڈ پریس	'E'	Blood Pressure	Myopia
موتیاںد	'C'	Cataract	Nails
کیشی ام کی	'D'	Calcium Deficiency	Nervous Tension
بچوں کی عام کمزوری	'A'		Pain (Body)
قیضن	'B-1'	Constipation	Pernicious Anæmia
ہیضہ/دست	'B-6'	Diarrhoea	Reproduction
جدبائی/بیجان	'B-6'	Emotional Disturbance	ریٹنکا (الگ ہو جا)
اُنکھیں	'A', 'B, & 'E'	Eyes	Resistance
تھکان	'B-1'	Fatigue	Rickets
پتھر کی پتھری	'B-6'	Gall-Bladder Stone	Skin
جنسی اعضا	'A' and 'E'	Genitals	Thyroid Gland
سوڑھ سے خون	'C'	Gums (Bleeding)	Weakness
ہال	'B-1'	Hair	Blood Clotting Liver Problems
انفکشن	'C'	Infection	Weak Bones
تھکان	'B-2'	Credioes	Dry Skin Eczema
			Colds
			چڑھڑاہٹ/بے خوابی
			Irritability Insomnia



فولک ترشہ (FOLIC ACID)

یخون کے سیدا در سرخ جو توں کے بنتی میں مدد فراہم ہے اس کی کمی سے خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ کمی زیادہ تو مہا مدد حاصل ہو توں کو ہوتی ہے۔ یہ ایمینو ترشہ کے عمل توں میں بھی مدد دیتی ہے۔

اس کی کمی سے خون پھرٹ کر جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کی کمی سے گردے کم درہ ہو جاتے ہیں۔ یہ ضعف قلب کے لیے بھی مفید ہے۔

حیاتین آئسوسٹول (INOSITOL)

یہ حیاتین قدر تی طور پر پھرٹ، کلیجی اور گوشت وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

پیرا ایمینو بنزو دیک ترشہ (PARA AMINO BENZOIC ACID)

یہ ایج سبزیوں اندٹے، دودھ اور پھرٹ میں پایا جاتا ہے پس سائنس دوڑن کا خیال ہے کہ اس کی کمی سے بال جلد سفید ہو جاتے ہیں۔

روزانہ ضرورت:	400 مانکرو گرام
مرد	400 مانکرو گرام
عورت	400 مانکرو گرام
دودھ بلانے والی	500 مانکرو گرام
عاملہ عورت	800 مانکرو گرام
اس کی زیادہ مقدار ایج، داعل اور سبز گنگ کے تیوں والی سبزیوں میں پائی جاتی ہے۔	اس کی زیادہ مقدار ایج، داعل اور سبز گنگ کے تیوں والی سبزیوں میں پائی جاتی ہے۔

ہندی میں اسلامی کتابیں

20/-	اسلام مسلمان اور غیر مسلم علامہ يوسف القرضاوی
5/-	ڈاکٹر امینہ کو اور اسلام آر ایس دینہ صارقی
7/-	شارٹ ایٹ اردو کورس ڈاکٹر ڈخت حسین
15/-	اسلام ایک تعارف امام الدین رام نگری
2/-	تاریخ کے ساتھ یہ نافعی !! جے. ایں پاٹنے سے
1/50	آخری پھرٹ سید محمد قبائل
10/-	پاہا بولے سو نکھانی سکن جنڈ مکتبش
4/-	دھرم سندشیں ڈاکٹر الشفات احمد
60/-	پورن قرآن محمد فاروق خاں، ڈاکٹر محمد احمد
10/-	حضرت محمد اور مسلمانی نہیں کتب ایمہ شریف یا استو
4/-	اسلام یک مطالعہ ڈاکٹر نبیل عالی حضری
7/-	اسلام جو جبراہی مذہبیں امام الدین رام نگری
5/-	اسلام کے بیغیر محمد راما کرشناراؤ

پورن قرآن: اگر آپ غیر مسلم ہائیوں کو ہندی یا انگریزی ترجمہ قرآن جیھوں پا جاتے ہیں تو یہ 00-40 روپے فی سخن کے حساب سے ڈاکٹر شفیع، ڈاکٹر یامنی اور ڈریسٹریوں دیں۔ ہم آپ کے دینے توں پر ہندی یا انگریزی قرآن جیسا آپ لکھ سے گے، رجسٹرڈ ڈاک سے بھیج دیں گے۔ یہ ایکم صرف فہرستی مدت کی ہے۔ تاجریوں، دعویٰ کام کرنے والوں اور صفات تقسیم کرنے والوں کے لیے بھی رعایت رکھی گئی ہے۔

مدھر سندیش سنگم
20- ایوالفضل اکیبو، جامعہ نگر
نی دہلی 110025 - فن: 5156 692



چھ مقاالت

ڈاکٹرمیاومید انور

تعریف بچے کو خراب کرنی تھے!

بہت سارے نارمل لوگ پسند کام کی تعریف سنن کر خوش ہوتے ہیں بلکہ حقیقت میں ہماری زیادہ کوششیں عورت اور فرزنشاں کے لیے اور شاید دوستوں اور ساتھیوں سے تعریف سننے کے لیے ہوتی ہیں۔ تعریف عام طور پر مثبت طور پر کی جاتی ہے۔ تین یہ رات ایک بچے کام دے گی اگر تو وہ بچے کو ایک اچھا احساس دے دے۔ اس کی تعریف نہیں آتی۔ یوں اصلاح یا تعریف سے اس میں خفہ یا غرور پیدا نہیں ہو گا کہ تعریف یا اصلاح اس کی نہیں بلکہ اس کے طرز عمل کی لگی گئی ہے۔

4. بچے کو خراب کرنے والے وہ کام ہوتے ہیں جنہیں کرنے کی ہم اسے اجازت دیتے ہیں تاکہ وہ باتیں جو ہم اسے بتاتے ہیں۔ زیادہ یا حمقانہ تعریف نہیں بلکہ ضبط کی کی اسے خراب کرنی ہے۔

5. اگر کوئی والدین تعریف کرنے کے معاملے میں غلطی پر ہیں تو وہ تعریف کی زیادتی سے اتنا فحشان نہیں پہنچا جائیں گے جتنا کم تعریف سے یا تعریف نہ کرنے سے۔ اگر اس کی تعریف زیادہ ہوتی ہے تو عمل زندگی میں اسے علم ہو جائے گا کہ اس مقام پر اسے محنت کی مزدورت ہے۔ یہیں اگر اس کی تعریف کم ہوتی ہے یا نہیں ہوتی تو اس میں اعتناد نہیں، اسے لگا۔ تعریف اگر سمجھیں گی اور اخلاص سے کی جائے تو خیفت کی نشودنا کے لیے اس سے بہتر خواہ کوئی اور نہیں ہو سکتی۔

پہلوں کو مایا لوگی اور محرومی کا احساس نہیں ہونا پا ہیے سکاوات چکد موت اور میکوں سے کوئی پھٹکا رہ نہیں۔ اس میں تھوڑا سا اخواز بھی کیا جا سکتا ہے کہ موت میکوں اور

درحقیقت والدین پہلوں کی تعریف کرتے ہوئے شرمناتے ہیں۔ عام طور پر ان کے اپنے والدین نے ان کے ساتھ ایسا ہی رویہ اپنایا ہوتا ہے سو ایسی صورت حال میں تعریف کرنا ایسیں عجیب تھووس ہوتا ہے۔

تعریف کے بارے میں بہت ساری اہم باتیں یاد رکھنے کے قابل ہیں:

1. کام کی تعریف کرنی چاہئے نہ کہ بچے کی جیسے کہ غلط کام کرنے سے بچے بُرے انہیں ہو جاتا۔ 1۔ اسی طرح اچھا کام کرنے سے بچہ اچھا نہیں پہنچتا۔ کسی بھی بچے کا طرز عمل اس کی ذہانت، علم، مہارت اور جذبات پر بسط کا ایک عکس ہوتا ہے



ان کے ساتھ زندگی بس کرنے سے ملتا ہے۔

اچھے والدین کی کوشش ہوتی ہے کہ اپنے تمام بچوں سے یہ کہیں اور اپنے سلوک کریں۔ کیونکہ یہ تکن ہی نہیں۔ سو اپنیں پری غلطیوں پر مذہر تواہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ یہ غلطیاں بچے کی شوونما کیلئے ضروری ہیں۔ آخر ہمیں ہمیں ادمی ہونے اور غیر کا مل ہونے کا حق حاصل ہے۔ جھوٹی مسوٹی ڈانٹ ڈپٹ اور بے وجہ تہوڑی محو دیاں بچے کے لیے تقصیارہ نہیں ہیں اور اگر ماں باپ سے کبھی کبھار اپنے بچوں کے ساتھ سلوک میں بداعتیا ہیں، کسی ایک بچے کے ساتھ تھوڑا اپنا اور کسی سے تھوڑا برا سلوک ہو جائیں ہے تو اس میں پریشانی کی گرفتاری ہیں۔

زین' زین ہے جنت نہیں۔ سو ہمیں اسے اسی طرح قبول کریں چاہئے اور ہر وقت اس کی بہتری کے لیے نگ دو کرئے رہنا چاہئے اور یہی بات اپنے بچوں کو سکھائیں چاہیں۔ بڑی سزا اگر اپنے امر ہیں دے دی جائے تو انتہائی سودمند ثابت ہوئی ہے!

ایک عام مغالطہ یہ رہا جاتا ہے کہ سزا اُن فی سخت ہوئی چاہئے کہ وہ زیر نظر حرم کے ساتھ ساتھ باقی جو اُنہم کیلئے بھی کافی ہو۔ یہ تو گوں کا اعتقاد ہے ہوتا ہے کہ ایک ہی بار بڑی سزا مستقبل کی تکمیلوں سے بھی بچا تے رکھتے ہے مثلاً جہاں ایک رات کے لیے بچے پر اس کا پسندیدہ لیٹوی پر و گرام تہ دیکھنے کا پابندی کافی ہو، وہاں اسے اضافی تھوڑا جرم انہی کر دینا اور اسکلی سختی کے لیے اسکوں سے آئے کے بعد اس کے گھر سے نکلنے پر پابندی لگادینا۔

پہلی نظر میں اس طریقے میں کوئی ایسی خامی نظر نہیں آتی کہ پتہ اس کے پچھے پہنچا پیغام پایتا ہے مگر پھر بھی

اوہ بہت ساری ماں بیویوں سے کوئی چھٹکا رانیں زندگی بڑے سے بڑے خوش قسمت کے لیے بھی مسائل سے بھرپور بڑی ہے۔ اور شاید ہی کوئی ایسا دن ہو کہ تینیں کسی مسئلے کا سامنا نہ کرنا پڑتا ہو اسی وجہ سے بہت سارے والدین بیمار اور مہر رانی کی وجہ سے اپنے پکوں کو زندگی کی سختیوں سے بچاتے کہ اس قدر محنت کرتے ہیں کہ اپنیں پہنچہ ہوتا ہے کہ کوئی زندگی ان پکوں پر اپنی مشکلات اور ناخوشگاری مٹونے والی ہے۔ یہ ایک بڑی معموم اور شریف افغان خواہش ہے لیکن عام طور پر یہ اپنی انتہا کو ہٹانے جاتی ہے۔ صفات اور حقیقت یہ ہے کہ بہت ساری دخواریوں اور مایوسیوں سے بکوں کو بچانا نہیں چاہئے کہ یہ نوزندگی کا حصہ ہوئی ہیں۔ عقلمند ماں باپ کے پیش نظر بینا دی بات یہ ہوتی ہے کہ بچہ ان مشکلات اور محرومیوں کا سامنا کرنا اور ان کے ساتھ رہنا سیکھے اور درج ذیل وجوہات کی بناء پر مقصود ہونا بھی بھی چلہتے ہیں:

1. بہت زیادہ محتاط ماں باپ اپنی اولاد کا بچپن تکلیفوں سے محفوظ بنا سکتے ہیں۔ لیکن یہ بات یقینی سے کہ ایسی اولاد کو اگے مل کر زیادہ پریشانیاں دیکھنے پڑتی ہیں۔ اگر ایسے بچے کے ماں باپ اپنی سزا نزدہ رہیں تو تھیک ہے ورنہ کوئی اور شخص اس کے ساتھ وہی سلوک نہیں کر سکتا کہیں بھی اسی پریشانیاں اور محرومیاں برداشت کرنے کا قریبی ساتھ لے کر پیدا نہیں ہوتا بلکہ یہ سب سکھنا پڑتا ہے۔

2. زندگی کی ریکھنی مسائل اور مشکلات کی وجہ سے برقراہ ہے۔ ایسا بچہ جس کا بہت ہی زیادہ حفاظت اور خیال کیا جائے ایسی زندگی سے بور ہو جائے گا اور یہ بوریت بذات خود ہے۔ بڑی پریشانیاں اور ناخوشگاری کی جڑ ہو سکتی ہے۔ مختصر اب یہ کسی پریشانی اور ناخوشی کے زندگی کا مقصد کوئی نہیں رہ جاتا۔

3. کچی خوشی غیر ضروری پریشانیوں سے بچنے، مشکلات کو کم کرنے یا ختم کرنے اور جن کو ختم یا کم نہ کیا جاسکے



ضابطہ کام کے مطابق ہونے جائیں نہ کہ اس سے بہت زیادہ ان کا مہنہ آہستہ لا گو کرنا چاہئے۔ اگر کوئی بچہ پڑھائی کا ایک گھنٹہ صائم کرتا ہے تو ایک ہفتہ کے لیے اس کے پڑھائی کا وقت دو گناہ کر دیا جائے اور پھر بعد ورنہ بھتے میں آدھا۔ تاکہ سزا کی کامیابی ناکامی کا کام ہو سکے۔ اگر دوبارہ پچھے پڑھائی کا وقت صائم کر سے تو دوبارہ اسی سزا کو دہراتا جائے۔ عقائدی یہی ہوگی کہ اسی سزا کو کمی بار دہراتا یا جاتے۔ اگر اس کا کوئی فائدہ نہ تو والدین کو کچھ خفیہ ہونا پڑے گا اور سزا نہ دینے کے منطقی نتائج پر خور کرنا ہو گا۔ ایسیں سکون سے بچے کے سامنے اقرار کرنا ہو گا کہ شاید یہ مخصوص پیریڈ یا پڑھائی ایک غلطی تھی، وہ اگر بچہ اسے چھوڑ کر کوئی اور کام کرنا چاہتا ہے تو بتائے۔ سو اب بچے کو فیض کرنے کا موقع ہو گا۔ لیکن اگر مان باپ یہ سمجھتے ہیں کہ پڑھائی کا یہ ایک مخصوص پیریڈ انتہائی ضروری ہے تو اپنی بڑے میٹھے انداز سے ہولے ہولے سزا برٹھانا ہوگی۔ حال سزا میں آہستگی سے برٹھانے میں بچے کے باتی ہو جانے کا خطرہ ہمیشہ موجود رہتا ہے۔ سو ہمارا بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

ہندوستان کے مشہور عطریات کا مرکز



عطر ہاؤس

روح خ شہادت العبر، بیکان بنت الحمرا
بنت اللین: جنت النعم، شباب: باع جنت

مغلیہ هریل جنا

باول کی یہ جڑی بوئوں سے تیار ہندی، اسیں کچھ جانے کی ضرورت نہیں

عطر ہاؤس 633 چلی قرب جامع مسجد دہلی 110006
ڈن نر: 3286237

اس میں کچھ خامیاں پائی جائیں ہیں۔

1 - ناجائز اور ضرورت سے زیادہ سزا پیتے ہیں غافلہ کا احساس کر سید کرتی ہے اور وہ لا شوری طور پر ان سے غرفت کرنا شروع کر دیتا ہے۔ شلادہ پڑھائی میں نالائی ہو کر مان باپ کو ذہنی تکلیف پہنچا سکتا ہے۔

اگرچہ بچے کا روپیر پر یہی حواز محسوس ہوتا ہے لیکن جسے ہی اس کا عقدہ بڑھاتا ہے اسے مان باپ کو پریشانی میں ڈال کر اپنے لیے بچہ کر زرنے سے زیادہ اطمینان ملتا ہے۔

2 - ایک غصیدہ جوں ایک جیپ کو تباہ کرنے کے لیے اپنا بہترین وسٹہ صائم نہیں کرتا۔ اسے اندازہ ہوتا ہے کہ اس کے سچیار کہاں تک مار کر سکتے ہیں اور ایسیں کہاں استعمال کرنا چاہئے۔ اگر وہ اپنا سارا اسلوچھوٹے میں خطرے کو ختم کرنے کے لیے استعمال کر لے تو مینکوں کے خلاف وہ کیا کرے گا۔

اسی طرح اگر والدین اپنے بچے کی کسی غلطی پر اس کا ایک ہیئت کا جیپ خرچ بند کر دیں، ایک ہفتہ برتن اس سے دھلوائیں اور پورے سے مال کے اسکوں کی نقیبیات پر جانے پر پابندی عائد کر دیں تو مستقبل کی کسی بڑی غلطی پر ود کیا سزا دیں گے۔ بچوں کی سزاویں کی پرواہ بھی نہیں کرتا اور یہ سوچ لیتا ہے کہ اس کے مان باپ اس قابل نہیں ہیں کہ ان کا کہا مانا جائے۔

3 - جب اسی سزا میں اپنا اندر کھاتی ہیں تو پھر بہت ہی اثر دکھاتی ہیں، ناصرف یہ کہ بچہ وہی غلطی دوبارہ نہیں کرتا بلکہ مخصوص قسم کی حرکتوں سے بھی باز رہتا ہے۔ اب نہ صرف مان باپ سے بلکہ وہ اپنے دوستوں سے بات کرنے سے بھی پرہیز کرے گا کہ دودھ کا جلا جھاچھ کر جی، پھونک پھونک کر پتیلے ہے۔



لوبان

راشد حسین
ہمایہ ڈرگ کپنی • نی دہلی

مقدس توریت اور نجیل میں بھی بار بار لوبان کا ذکر ملتا ہے۔ انگریزی میں اسے فرینکسینس — FRANKISENCE کہتے ہیں۔ ایک جگہ لکھا ہے : « اور اگر کوئی خداوند کے لیے نذر کی قربانی کا چڑھا والائے تو اپنے چڑھاوے کے لیے میدے لے اور اس میں تیل ڈال کر اس کے اوپر لوبان رکھے اور اسے ہارون کے بیٹوں کے پاس جو کام ہیں لائے۔ اور تیل میں ہوئے میدے میں سے اس طرح اینی مٹھی بھر کر نکالے کہ مب لوبان اس میں آجائے۔ تب کہاں اسے نذر کی قربانی کی یادگاری کے طور پر جلا تے ۔ ۔ ۔ (اجار ۰۳: ۲-۱-۲) ۔ ۔ ۔ اس کی مانہ بہر کے پاس دیکھا اور اس کے لیے گر کر سجدہ کیا اور پستہ ڈبے کھوں کر سرنا اور لوبان اور مٹاں کی نذر کیا ۔ (متی ۱۲: ۱۱-۲) ۔ ۔ ۔

عام فہریت نام :	لوبان
انگلش :	BENZOIN TREE
نیا نام :	<u>Styrax benzoin</u>
	<u>Styrax paralleleoneurum</u>
عربی نام :	لیبان
فارسی نام :	”کلام“ یا ”درخت مزک“
تامل نام :	شجیران

احادیث نبوی میں بھی لوبان کا ذکر ملتا ہے : حضرت عباد الدین حنفی روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا بخر وابو تکم باللبان والشیخ اپنے گھروں میں لوبان اور شیخ کی دھونی دیتے رہا کرو (بیہقی، شعب الایمان)

ایک دوسری روایت میں ارشاد ہوا :

لوبانات یک قسم کی خوشبودار رہا ہے۔ جلانے پر اس کی خوشبو اور بھی تیر ہو جاتی تھے۔ منفذ تیر خوشبو ہونے کی وجہ سے لوگ اسے صدیوں سے جانتے ہیں۔ تدبیحی روایات بھی اس سے منسک ہیں اور تو راز بھی میں بھی اس کا تذکرہ موجود ہے۔ کہتے ہیں، یورپ میں اس کی دلیلیت ۱۳۹۹ ع کے بعد سے شروع ہوئی جب این بیلوط اپنی سیاحت کے بعد اسے یورپ لے کر گی۔ تازگی میں اس طرح بھی آتا ہے کہ جب شہر بہادر پر تکالی سیاح و اسکوڈی گاما اپنے سفر (۱۴۹۷ - ۱۴۹۸) کے دوران ہندوستان کے ساحل نگران از ہرا تو اس کا پر جوش پیر مقدم کیا گیا۔ جب وہ یہاں سے رخصت ہوا تو مقامی لوگوں نے دوسرے بیش قیمت تھانوں کے ساتھ اپنے عبادت خانے کی سبتر ک خوشبودار اشیاء میں سے لوبان کو اس کے لیے موزوں پایا اور اس کی خدمت میں پیش کیا۔



لوبان کے
درخت کی شاخ

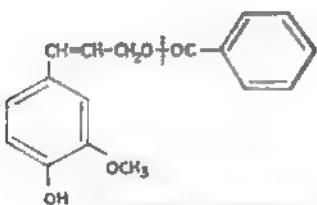


20-18 سال تک لوبان دیتا ہوتا ہے۔ ایک درخت سے ایک سال میں تقریباً 50 کلو لوبان حاصل ہو جاتا ہے۔

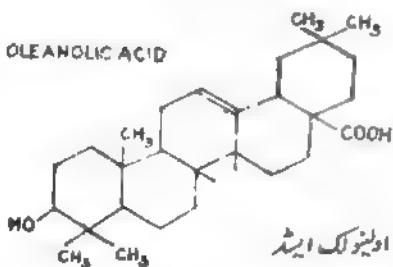
کیمیائی تجزیہ:

لوبان مخصوص قسم کے خوشبودار مادوں کا جمیع ہوتا ہے۔ گرم کرنے پر یہ پہلے گھنٹا ہے اور بعد میں جتنے لگتے ہے۔ ڈائیقٹنچ اور بد مزہ ہوتا ہے۔ سماں تر لوبان میں 23٪ بلنک ایڈ ہوتا ہے جس میں سناک ایڈ خاص ہے۔

لوبان میں پائے جانے والے مركبات



CONIFERYL BENZOATE
کونی فیرائل بنزویٹ



OLEANOLIC ACID

اوینوک ایڈ

اس میں 70-80٪ ریزن ہوتا ہے جس میں فرائیٹ پنائیٹ ایڈ (TRITERPENOID ACID) اور سیاریسینوک ایڈ (SAPARESINOLIC ACID) اور ان کے ایڈر ہوتے ہیں۔ سیام لوبان میں 80٪ کونی فیرائل بنزویٹ (CONIFERYL BENZOATE) (BENZOIC ACID) (10٪ بیزروک ایڈ) اور ٪ ۵ میں ڈی سیاریسینوک ایڈ، ونیلین (VANILLIN)

بخر وابیو تکم باللبات والصعنت (ویہقی) (اپنے گھروں میں بربان اور صفرت کی دھونی دیتے رہا کرو) ماهیت:

لوبان کچھ خاص درختوں سے خارج ہوتے والا سرکھ مادہ ہوتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر خود بخود خارج بھی ہو سکتے ہے اور صورت کے طبق پودے میں شکاف کر کے بھی اس کو حاصل کریا جاتے ہے۔ دنیا میں تقریباً 130 قسم کے پودوں سے مختلف مقامات پر لوگ بربان حاصل کرتے ہیں۔ دنیا میں زیادہ تر بربان کی درآمد جزوی تھائی لینڈ، ملیشیا اور جزائر شرق ہند سے ہوتی ہے۔ ہندوستان میں بربان جاوا، سامانہ اور سیام سے درآمد ہوتا ہے۔ جو بربان جاوا اور سامانہ سے درآمد ہوتا ہے اس کو کوڑیا بربان کہتے ہیں۔ اس میں آنسو کی شکل کی ڈیاں ہوتی ہیں جو ایک دوسرے سے ایک رالدار مادہ کے ذریعے میکی ہتی ہیں۔ اس کارنگ باہر سے بھورا سرخی مائل اور اندر سے مثل دودھ کے سفید ہوتے ہیں۔ یہ آسانی سے ٹوٹ جاتا ہے اور صرف بھی بن جاتا ہے۔ یہ جس پودے سے حاصل ہوتا ہے ان کے نباتاتی نام (Styrax benzoin Drogana) اور (Styrax paralleloneurum, Perkins) ہیں۔ اس بربان کو سماں تر بربان (SUMATRA BENZOIN) بھی کہتے ہیں۔ اسی سے ملا جاتا لوبان سیام سے آتا ہے اسے سیام بربان (SIAM BENZOIN) کہتے ہیں۔ اس کے درخت کا نباتاتی نام *Styrax tonkinensis* ہے۔ بربان کے درخت مختلف جگہوں پر مختلف سائز کے ہوتے ہیں۔ یہ ۱۵ سے ۱۱۵ فٹ تک کی اونچائی کے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں درخت خوبصورت ہوتے ہیں۔ بڑنے کے ۷ سال کے بعد سے درخت بربان دیتا شروع کر دیتا ہے اور



(CINNAMYL BENZOATE) ہوتا ہے۔ سماترالوبان دو اڑیں ہیں اور دھونی (FUMIGAT. ON) وغیرہ میں کام آتا ہے اور سیام لوبان خود ری اشیا میں خاص قسم پیدا کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔
مناج : گرم و خشک۔

2 بوند

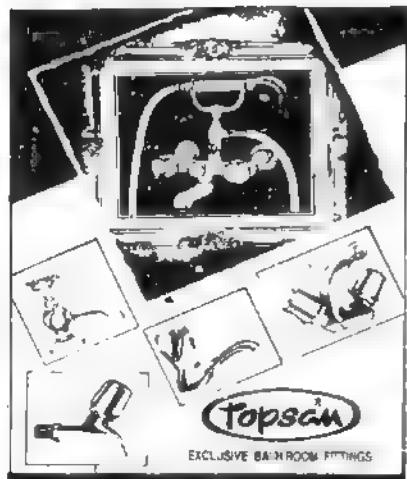
ٹھوڑا سا

ٹھیک لوبان
خوشبو دار تیل

طریقہ : مووم اور تیل الگ الگ گرم کریں۔ گرم پانی میں سہاگہ گھول کر تین میں شامل کر کے پھینٹ لیں اور مووم تیل کیجا کر کے لوبان کا شکپڑا مل کر لیں اور پھینٹ لیں۔ سب سے اخیر میں حیاتین کے کپسول توڑ کر ان کا تیل شامل کر کے گھونٹ لیں۔ کریم تیار ہو جائے گی۔

طریقہ استعمال : رات کو ہاتھ اور منہ پلکے لگانے پانی سے دھو کر تو یہ سے خشک کریں، اس کے بعد یہ کریم لگا کر سو جائیں۔ یہ کریم جلد کی خشکی دور کرتی ہے۔ اس سے جلد باہر کے مضر اثرات سے محفوظ رہتی ہے۔

ہر قسم کی عمر دہ باتھ روم فنگس کے لیے واحد نام **ٹاپسیں**



Mfd. by : MACHINOO TECH

8-30-101, Chhatrapati Bhawan, New Srinagar, 220-007
Tel. 2266880, 2266887

لوبان ایک خوشبو دار رال ہے اور دافع تھنپ ہے پرانے زمانے میں زخموں کو صاف کرنے میں یہ کافی استعمال کیا جاتا تھا۔ اچ بھی پھوڑ سے چھنسی و صونے میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جریان اور خون بند کرنے کے لئے بھی اتنا ہے۔ محکم کبکب ہونے کی وجہ سے جگر کے سخنوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ منفت و مخرج بلغم ہے۔ اس لیے کھانی دیز و کے سخنوں میں استعمال کرتے ہیں۔ کھانی اور پیشکب کے امراض میں ایک کام لوبان کا صاف کرنے ہے۔ یہ جراحتیں کش خواص رکھتا ہے۔ اس سے بہت سے شنکر اور مركب بننے ہیں۔ کسی بھی مرہم کو یہ خراب ہوتے سے بھی پچالے ہے اور اس کی افادیت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ ہمارے جسم میں 40-45 سال کی عمر کے بعد ہماروں بننے کا عمل سستہ بوجاتا ہے۔ دوسرا سے اعضا کے ساتھ جلد دھیلی پڑ جاتی ہے۔ جلد کی بھی قسم کی ہو خشک یا چکنی سب کو ایک ایسی کریم کی ضرورت ہوتی ہے جو جلد میں کسادی پیدا کرے اور مردہ خلیوں کو صاف کر دے۔ اس کے لیے ایک کریم کا فارمولہ مندرجہ ذیل ہے:

ایک چھپ	موم (شہد کی مکھی کا)
ایک چھپ	موم
3 کپسول	حیاتین ۶
2 کپسول	حیاتین ۷
6 چھپ	مقطر یا نی
1/2 چھپ	سہاگہ



ٹماٹر سے چینی تک

ڈاکٹر سید محبوب اشرف - علی گڑھ

کیوں نہ اس ۵ اور ۴۰ روپے کے دریان فاصلہ کو کچھ
لذیذ و انفع دار سامان چیزیں ٹماٹر کا گودا، ٹماٹر کچپ اور
ٹماٹر کی میٹھی چینی بنانے کی جاتے۔ فروری۔ مارچ کے
ہفتے میں جب ٹماٹر زیادہ سے زیادہ سستا اور اچھا
ملنے لگے تو اس کے گودے کو بولتوں میں بھر کر رکھا جاسکتا
ہے تاکہ جب ٹماٹر مہنگا یا ناپیدہ ہو جائے تو گودے کو
استعمال میں لایا جاتے۔

ٹماٹر کا گودا

ضروری سامان: ٹماٹر ایک کلوگرام، شکر ۵ گرام،
نک ۸ گرام، کالی ہنخ ایک گرام، زیراچ گرام، ٹونگ ۳.۰۹
(SODIUM BENZOATE) عدد سوڈیم بنڈ فیٹ ۰.۱ گرام (GLAC. ۰.۱ گرام) ۰.۱۰۵ گرام، یک ایڈ ۰.۵ گرام (۰.۱۰۱ گرام)، گلیسین یک ایڈ ۰.۵ گرام، برتل، موم۔ ۰.۵-۰.۵-ACETIC ACID)

ٹماٹر کا نتھا خاب:

ٹماٹر اچھی طرح سے پکا ہوا، لل اور نازدہ ہو۔ جس
ٹماٹر میں چھیدہ ہے اسے نہ لیں نیز ٹماٹر کا کوئی بھی حصہ کچا
نہیں ہونا چاہیے۔

گودا نکالنے کا طریقہ:

سب سے پہلے ٹماٹر میں لگی ہری پتیوں کو توبہ کر کھال
دیں۔ اس کے بعد صاف پانی سے ٹماٹر کو دو تین بار
پانی بدل بدل کر دھولیں اور چاقور سے چار ٹکڑے کر کے
امونیم یا اسٹھیل کے بھگنے میں رکھ کر آنچ پر پکانے کے
لیے رکھ دیں۔ رکھنے ہوئے ٹکڑوں کو اس وقت نہ کرم
کرتے رہیں جب تک کہ ٹکڑوں سے یخ اور چھکا الگ
نہ ہو جائے۔ کرم کرنے کے دوران ٹماٹر سے ٹکڑوں کو
کھلتے اور چلا قی رہیں۔ پہلا ابال آنے کے بعد یعنی جب
چھکا اور یخ الگ الگ ہو جائے تو بھگنے کو آنچ پر سے
اتار کر گرم حالت میں ہیں ۴-۵ اونچ گہری چھنی میں ڈال کر

ٹماٹر کا شارہ ہندوستان کی اہم تر کارویوں میں ہوتا ہے۔
چونکہ ٹماٹر میں ویٹامن، نمکیات اور کاربوج پائیڈریش بھی کافی
مقدار میں پائے جاتے ہیں اور ساتھ ہی ذائقہ بھی عمدہ ہوتا ہے
اسی یہ اس کا استعمال بھی خوب کیا جاتا ہے۔ اس کو طرح طرح
سے استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے سلاڈ کی شکل میں کھانا، کھلنے
سے پہلے جوں کی شکل میں، بیزی بنانے، ناشستہ وغیرہ میں
کچپ اور میٹھی چینی کی شکل میں۔ ٹماٹر کی غذائیت اس طرح
ہے: پروٹین ۱.۹ گرام، چکنی ۰.۵ گرام، کاربوج پائیڈریش
۰.۳ گرام، یکلیشم ۰.۲۰ می گرام، میگنیشیم ۰.۱۵ می گرام، فاسفورس
۰.۳۶ گرام، ایگز ۰.۱۷ می گرام، سوڈیم ۰.۴۵۸ می گرام، پروٹیشم
۰.۱۴ می گرام، کلپر (تائیر) ۰.۱۹ می گرام، سلفر (نڈھک) ۰.۲۴
می گرام، کلورین ۰.۳۸ می گرام، وٹامن اے ۰.۳۲۰ آئی۔ پوچھائیا جن
۰.۰۷ می گرام، رابر فلیوں ۰.۰۱ می گرام، نائیکو میک ایڈ
۰.۰۴ گرام، وٹامن سی ۰.۱۵ می گرام اور سیلوویر ۰.۲۳ گرام۔ فی ۱۰۰
گرام۔

چونکہ ٹماٹر میلانی خلائقوں میں جزوی سے مارچ کے مہینوں
تک کافی مقدار میں یا زردوں میں رہتا ہے۔ اسی وجہ سے اس
دوران ٹماٹر کی قیمت کم رہتی ہے جیسے ان دوں ۵ روپے کلو
اچھے قسم کا ٹماٹر میلانے ہے اور پھر ایک ایسا وقت بھی آتتا ہے
جبکہ یہی ٹماٹر ۴۰ روپے کلو تک بازار میں پکتا ہے۔ لہذا



90 سے 95 دُگری سینٹی گریڈ ہونا چاہئے۔
4۔ ڈھنکن لگانے میں دیر بالکل نہیں کرنا چاہئے۔

ٹھما کر کچپ

ضروری سامان:

ٹھماٹر 10 کلو گرام، پیاز 250 گرام، ہنس 50 گرام،
ادرک 75 گرام، لال مرچ 30 گرام، بیشی ہر 3 گرام،
شکر 800 گرام، نمک 150 گرام، کالی مرچ 15 گرام،
زیرا 50 گرام، بڑی الائچی 25 گرام، لونگ 5 گرام،
جاوڑی 1.5 گرام، جائیفل 2 عدد، سوڈم بنزرویٹ 50 گرام
ٹھیسیل ایک ایڈ 90 ملی سیز۔

ٹھماٹر کا انتخاب: ٹھماٹر کا انتخاب اسی طرح سے
کرتے ہیں جس طرح ٹھماٹر کے گودے میں بیان کیا گیا ہے۔

گودانکا لئے کاٹریقہ:

گودانکا سے کاٹریقہ بھی ٹھماٹر کے گودے جیسا ہی
ہے۔ لیکن فرق یہ ہے کہ کچپ بنانے کے لیے ٹھماٹر کے
ٹھکڑوں میں چھلی و کچلی ہوئی پیاز، ہنس اور ادرک کو بھی
ملاتے ہیں۔

مالے کی تیاری:

دیئے گئے گرم سالوں کو ٹھماٹر کاٹ کر یا گرینڈر
(GRINDER) میں ہٹکا سا چلا کر ایک بین یا کسی برتن
میں رکھ کر اس میں اتنا پانی ملایں کہ صرف مالے ہانی میں ڈوب
جائے۔ اس کے بعد ہیں کو ایک ایسا آنے نہ کئے لیے آئج پر
رکھ دیں۔ جب ایک ایسا آجائے اور پانی کا رنگ ملے
جیسا ہو جائے تو ململ کے کپڑے سے جھان کر اس کا عق
دبا دکارنکا سایا جائے اور بچے ہوئے کھو جائے میں دوبارہ
پانی ڈال کر گرم کریں اور پھر اسی طرح عرق نکال کر پہلے والے

دبا دکار کر گودے کو دوسرے ہٹکنے یا کسی بھی طرح کے گھرے
برتن میں نکالیں۔ گودانکا لئے وقت یہ خیال رکھا جانا چاہئے
کہ چھلی کا جیہد (سرخ) اتنا بڑا ہو کہ گودے کے ساتھیج
بھی چھن کر نیچے برتن میں آ جائے۔

بھے پہنچنے پر گودانکا لئے کے یہے گودانکا لئے والی
میشن "فروٹ پلپر (FRUIT PULPER)" کا استعمال
کیا جاتا ہے۔ یعنی گرم گرم کچھے ہوتے ٹھماٹر کو فروٹ پلپر میں
ڈال کر گودانکا لیا جاتا ہے۔ اس میں سے بہت ہی کم وقت
میں زیادہ سے زیادہ گرداں لکل آتا ہے۔

گودے کو مالے کے ساتھ پکانا:
گودے میں ٹھکر کی ایک تباہی مقدار کو ڈال کر
اچھی طرح سے ملا دیں، اس کے بعد گودے کو آئج پر پکنے کے
یہے رکھ دیں اور اس وقت تک اسی طرح پکائیں جب تک کہ
گودا کچھے گاڑھا نہ ہو جائے یعنی ٹھکر کی مقدار کا ایک تباہی
گودا کم ہو جائے۔ تب پی ہوئی شکر، نمک اور پیسے ہوئے
مالے کو گودے میں ڈال کر خوب اچھی طرح سے ملا کر ایک
بابا آنے تک اور پکائیں۔ اس کے بعد ہٹکنے کو آئج پر سے
اتاریں اور سوڈم بنزرویٹ (SODIUM BENZOATE)
کو گودے میں پھیلاتے ہوئے ڈال دیں اور اچھی طرح سے
چلا کر ملا دیں۔ سوڈم بنزرویٹ ملانے کے بعد ایڈ ۱۱۳
ڈال کر اچھی طرح چل کر بونی میں گرم گرم بھر کر ڈھنکن لگا کر
بند کر دیں اور پھر ہو گا کہ ڈھنکنے اور پیچھل ہوئی سووم کا
ایک لیپ - LAYER (لگا دیں)۔

احتیاط:

1. لونگ کو مالے میں ملانے سے پہلے اس کا پھول توڑ کر
نکال بین چاہئے۔
2. گودے کو بھرنے سے پہلے تو گرم پانی سے دھو کر سکھا
لیا جا چاہئے۔
3. گودے کو بونی میں بھرتے وقت گودے کا درجہ حرارت



عرقی میں ملادیں۔

چھوڑا 50 گرام، سوڈیم بیزرویٹ 2 گرام، ایٹک ایڈ 5 ٹیلہ میر۔
ٹھماڑ کا انتخاب: ٹھماڑ کا انتخاب، دھونے اور کاشنے
کا طریقہ، ٹھماڑ کے گودے نکالنے جیسا ہی ہے۔

پکانا:

کشے ہر سے ٹھماڑ کے شکرے اور جھپڑے و پچھے ہرے
لہسن، پیاز اور ادک کو المینیم یا اسٹیل کے گھنکنے میں
رکھ کر آنچ پر چڑھا دیں اور تک ٹک گرم کریں جب تک کہ
ٹھماڑ اور لہسی، پیاز اور ادک گل نر جائے۔ پکاتے وقت
ٹھماڑ کے شکرے دن دوں کو دبادبہ کر چلائیں جس سے ٹھماڑ جلدی
گل جائیں اور جلنے بھی نہ پائیں۔ جب ٹھماڑ، پیاز، لہسن
اور ادک اچھی طرح گل جاتے تب نمک اور شکر کو
ڈال کر ملا دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک گاڑھا
پن نہ آ جاتے۔ اسی دوران لال مریخ اور پس اچھا گرم سالہ
اور کچلا ہو چھوڑا ہو ملادیں اور خوب اچھی طرح چلاتے رہیں
اور اس وقت تک پکائیں جب تک کہ ٹھماڑ کا پانی سوکھ
نہ جاتے۔ خیال رہے کہ پکانے کے دوران برا بر جلا تے
رہنا چاہئے۔ اس کے بعد بھنکنے کو آنچ پر سے اتار کر
اس میں سوڈیم بیزرویٹ کو پھیلاتے ہوئے ڈال کر
ملادیں اور اس کے بعد ایسٹ نمک ایڈ ملا کر خوب
اچھی طرح چلاتے کے بعد چڑھے منہ والے جاریں
بھر دیں اور ڈھکن سے بند کر کے رکھ دیں۔

مغربی پنکھا میں
ماہنامہ سامنہ تک سو لائجٹ

محمد شاہد انصاری

ڈکی بھک ڈپور۔ روی پارک۔ ٹی روڈ اسنسوول
713302
مکتبہ رحمانی، ہا کو روٹول اسٹریٹ، مکلت 700073

ٹھماڑ کے گودے کو پکانا:

پہلے کل شکر و نمک کا ایک تہائی حصہ گودے میں
ڈال کر اچھی طرح سے ملا کر آنچ پر رکھ کر کچھ دب تک
پکائیں۔ اس کے بعد لال مریخ کی پوری مقدار اگر دے میں
ڈال کر اچھی طرح سے چلا دیں۔ گودے کو اس وقت تک
پکاتے رہیں۔ جب تک کہ گودا گاڑھا نہ ہو جائے۔ گودے
کو پکانے کے دوران برابر چلاتے رہیں، نہیں تو جلنے کا
ڈر رہتا ہے۔ اب بچا بچا دو تہائی نمک و شکر اور سالے
کے عرق کو ڈال کر خوب اچھی طرح گودے کو چلا کر پکنے کے
لیے جھوکر دیں۔ اسی دوران کثیری مریخ کو بھی ملا کر چلا دیں۔
جب گودا خوب گاڑھا ہو جلتے۔ یعنی پہلے کی مقدار کا
ایک تہائی ہی رہ جاتے تب گودے کو آنچ پر سے آثار
لینا چاہئے۔ اسی وقت اس میں سوڈیم بیزرویٹ کو
پھیلاتے ہوئے ڈال دینا چاہئے اور اس کے بعد ایٹک
ایڈ ڈال کر کچپ کو خوب اچھی طرح چلا کر گرم گرم حالات
میں ہی بوٹل میں بھر دیا جاتا ہے۔ بھرنے کے فوراً بعد
ڈھکن سے بند کر کے اور پر سے پھیل ہوئی ہر قسم کا لیپ
لگادیا جاہے۔

احتیاط: یہاں بھی ان سمجھی باتوں کا خیال رکھا جاتا
ہے جو ٹھماڑ سے گردانکلاتے وقت نکھنی گئی ہیں۔

ٹھماڑ کی میٹھی چٹنی

ضروری مساحت:

ٹھماڑ ایک کلو گرام، شکر 600 گرام، نمک 30 گرام
پیاز 100 گرام، لہس 10 گرام، ادک 25 گرام، وال مریخ 15 گرام
زیرا 5 گرام، گرم سالہ رکابی 3 بڑی الچھی، وال بینی، ٹوٹ 15 گرام

ماہنامہ سائنس کو اپنی کامیاب اشاعت کا

چھٹا سال مبارک ہوا!

من جانب

تاجران بھری بونی ط

کرانہ، کیمیکلز اور میوہ جات
اپیور ٹرنس،
ایکسپریس
و - کمیشن اینجنت

الہدی طریق

کاربریشن

1297 فراش خانہ دہلی 110006
فوت: 3955069

1313 فراش خانہ دہلی 110006
فوت: 7533845 - 7513844

لیوریس طریق کمپنی

6681-82 کھاری یاؤں
دہلی 110006 - فوت: 3954516

محمد حسین احمد حسین



ادا عادت اشارے

مدیر

بندھے ہاتھ



تصویر نمبر (۱)



تصویر نمبر (۲)

پر کچھ محتاط تو ہو گا اور ہاتھیستے پر باندھے گا تاہم اس کے دو نوں ہاتھوں کے انگوٹھے اور انگوٹھے ہوئے ہوں گے اور باہر نظر آئیں گے (تصویر نمبر ۱)۔ یہ انداز خود اعتمادی رکھنے والے اور اپنے کو اعلیٰ حیثیت سمجھنے کی شانی ہے۔

جو لوگ اپنے ساتھ چھیمار رکھتے ہیں وہ یہیں پر ہاتھ بہت کم باندھتے ہیں۔ چھیمار کی موجودگی ان کے اندر رفاقت

انسان زبان سے وہی بات کہتا ہے کہ جس کو کہنے کا یا تو وہ فیصلہ کر جکہا ہو یا پھر وہ کوئی یک لخت رد عمل ہو۔ دو نوں صورتوں میں الفاظا کی ادائیگی سے قبل اس کے جسمانی اشارے خاموشی سے یہ اشارہ کر دیتے ہیں کہ وہ کیا کہنے جا رہا ہے۔ اگر وہ بات سوچ کر کہ جس کی وجہ سے تو یہ جسمانی اشارے کافی واضح اور دیر تک رہتے ہیں لیکن اگر یہ لخت رد عمل ہو تو جسمانی اشارے بھی اچانک اور بہت مختصر ہوتے ہیں۔ ان خاموشی اشاروں یا اداوں کی زبان سمجھ کر اپنے کے منہ سے کوئی ہمچنہ بات نکلنے سے پہلے اسے گفتگو میں ابھاکر، سمجھا، بھاکر اس کی رائے اور نتیجنا منہ سے نکلنے والی بات بدلو سکتے ہیں۔

مختلف موقع پر لوگ ہاتھ باندھنے کا انداز اپناتے ہیں عموماً کسی مغلبل میں یا نئے افراد یا افران کے سامنے یا کسی اجتماعی جگہ یا مجمع کے مقابل یہ انداز اپنایا جاتا ہے۔ اگر کسی کمپنی کے فنکشن میں کمپنی کے کچھ ملازمین، کمپنی کے میمبر سے ملتے ہیں تو وہ ہاتھ یہیستے پر باندھ کر کھڑے ہوں گے جبکہ میمبر کسی بھی اپنے ہاتھ یہیستے پر نہیں باندھے گا۔ لیکن اگر اس میمبر کی ملاقات ایک ایسے زوجان سے ہوئی ہے کہ جو بہت پڑا اعتماد اور اپنے میدان کا ہاہر ہے تو وہ اس نئی ملاقات

نوٹ: اس مسئلے کا آخری مضمون اکتوبر 1998 و کے شمارے میں شائع ہوا تھا۔



تصویر نمبر (3)



اپنی حفاظت کرنا چاہتے ہیں۔ یہ سے ہوشیار افراد کسی بنا نے سے پہنچنے والوں ہاتھ پتے جم کے اگے کر لیتے ہیں۔ مثلاً یا تو قبیض کوٹ کا بٹن ٹھیک کرنے کے سامنے یا خواتین اپنا پرس سنبھالنے کی عرضے یا پھر بھروسے گلہستے کے چیزیں۔ یہ افراد جتنے خود اعتماد نظر کرنے میں اتنے ہرستے ہیں البتہ کبھی داروں کی شناس اور ہوشیار افراد ہوتے ہیں۔ (تصویر نمبر 4)

کا احساس پیدا کرنے والے ہے۔ کچھ لوگ اپنے کو غیر محفوظ سمجھنے کے باوجود رہا ہو تو پوری طرح سیستے پر نہیں باندھتے کیونکہ وہ اپنے عدم تحفظ کے احساس کا اظہار بھی نہیں کرتا چاہتے۔ ایسے افراد بہت تخفیف انداز میں ہاتھ سامنے باندھتے ہیں شلایا تو وہ اگے کے رُخ ایک ہاتھ کو دوسرے ہاتھ سے پکڑ کر جم کے اگے ایک حلقاطقی حصار بنایتے ہیں (تصویر نمبر 2) یا پھر ایک ہاتھ کو اس کی جگہ رکھتے ہوئے دوسرے ہاتھ سے سے پکڑ لیتے ہیں (تصویر نمبر 3)۔ یہ انداز غریب مان انداز نظر کا ہے جو یا تو کسی مجمع کے سامنے تقریر کرنے والے ہوں یا اپنی کو اپنی اعام دیا جانے والا ہو۔ تابم اگر فرد میں خود اعتماد کیا ہے، عدم تحفظ کا احساس بالکل نہیں ہے تو وہ ان میں سے کسی بھی انداز کا اظہار کرنا نظر نہیں آئتا۔ ایسے افراد یا تو کھلے ہاتھ مجمع کے سامنے آئیں گے یا ان کے دوسرے ہاتھ تجھے بندھے ہوئے ہوں گے کچھ لا یہوا نظر آئے والوں کے ہاتھ پلکن کی حیثیت میں بھی ہو سکتے ہیں۔

کچھ افراد یہ سے بھی ہوتے ہیں جو ہدکا سا اشارہ بھی اس بات کا دینا نہیں چاہتے کہ وہ ہاتھ جم کے اگے باندھ کر

تصویر نمبر : (4 - 6)





مشہور مفید

ڈاکٹر سلصہ پر وین

* اکثر مرچیں پیسے کے بعد ہاتھوں میں جلن ہوتی ہے۔ مرچیں کاشنے یا پیسے کے بعد ہاتھوں کو چند لمحوں کے لیے نیل ملے ہوئے پانی میں ڈبو کر رکھیں، پھر دھو کر کوئی کیرہ ملیں یا سر سوں کا نیل بھی اس مقصد کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے ہاتھوں کی جلن جاتی رہے گی۔

* اگر بانارسے کریم نہ ملے تو اپنے گھر پر سادہ دودھ سے کریم بالیں کسی برقی میں اور پکا دودھ نکالیں اور ایک پیالی دودھ میں ڈیڑھ چائے کا مچھ جلا بیٹھ کر حساب سے ملاکر خوب ہلائیں۔ پھر برف والے خلنے میں مجھنے کیلئے رکھ دیں۔ مزدودت کے وقت نکال کر خوب پھینٹ لیں اور بطرور کریم استعمال کریں۔ یہ کریم چکنائی سے پریز کرنے والوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے۔

* اگر فرنچ کے بیز مکھن یا کریم کو مکھنے یا خاب ہونے سے بچانا چاہیں تو استعمال کے بعد دیکھ پھینکنے کا غذیں اچھی طرح پیسٹ کر اٹھنے کے تھیں یا برقی کے بیچ میں دیا کر کریں گریبوں میں بھی کم از کم ایک ہفتے تک مکھن نہیں پہنچے گا اور تازہ رہے گا۔

* اپنے ہوئے چاول نیچ جائیں تو انہیں خالق ملت کیجیے۔ انہیں فرنچ یا کسی تھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔ دوسرے دن اگر تازہ چاول پکائیں تو پانچ پھینکنے سے پہلے باگی چاول اس میں ڈال دیں اور پھر پانچ گرامیں چاول بالکل تازہ ہو جائیں گے۔

* اگر ایسا کرننا طبیعت کو بھلا معلوم نہ ہو تو اسے چاول پھینکنے کے بھائے تیز دھوپ میں سکھا کر خشک کر لیں اور کسی ڈبے میں بند کر لیں۔ سکھاتے وقت خیال رکھیں کہ چاول آپس میں بڑیں نہیں۔ ان خشک پیاووں کے مزید مرمرے بنائیں۔ غلوٹ سے سے گھمیں تیز آریخ پر تسلیں اور رم خی کے مطابق نمک، کالانمک، لال مرچ اور لیموں کا رس بیٹھا ٹری ڈالیں یا پسی صینی ڈال کر سیٹھم مرے بنائیں۔

* چاول ایسا نہیں وقت اکثر جرٹ جاتے ہیں۔ اس

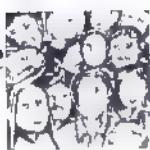
* اگر غلٹی سے ہندیا میں نمک زیادہ ہو جائے تو اس میں گندھے اٹھے کا ایک پیڑا ڈال دیں۔ اگر پھر بھی نمک کم نہ ہو تو پہلا پیڑا نکال کر دوسرا قاتل دیں۔ اسی طرح اٹھ دس منٹ کے بعد پیڑا بدلا جائے، یہاں تک کہ نمک حسینہ اللہ ہو جائے۔

* نمک کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ہندیا میں نکڑی کے ایک دو کوئلے دھو کر ڈال دیں۔ کوئلے نمک کو پوس لیتا ہے۔

* تیسرا طریقہ یہ ہے کہ اکو یا شلقم بھی ڈال سکتی ہیں۔ جو تھاٹریقہ سب سے اسان ہے بحق شور با زیادہ کر دیں۔

* لہن کی تیریاں ایک ایک اکار کے چھیلے جاتی ہیں جس پر زیادہ وقت اور محنت صرف ہوتی ہے۔ اس کا اسان طریقہ یہ ہے کہ لہن کی تیریاں ایک دو گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ چھلکے بہت نرم ہو جائیں گے اور صرف مل کر گردنے سے اتر جائیں گے۔

* اور کب بہت دنوں تک تازہ رکھنے کے لیے گیلی ریست میں دیا کر رکھیں۔ اس طرح رکھنے سے مزدود اور کب بہت دنوں تک تازہ رہے گی۔ بلکہ اس میں نیٹ جوڑیں نکلنے لگتی ہیں۔ جس سے اور کی غذائی قوت کی گناہ زیادہ ہو جاتی ہے۔ بیت پر پانی چھوڑ کر اسے برابر گیلار کھیں تاکہ اور ک خشک نہ ہو جائے۔



فوراً پڑھ سکیں۔ یوں کھانا تیار ہونے میں وقت کم صرف ہوتا ہے
 * انڈوں کی رنگت براؤن ہو یا سفید، ان سے
 ان کی غذائیت یا لذت میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔ مخفی مرغی کے
 رنگ یا نسل کے فرق سے انڈوں کا فرق مختلف ہوتا ہے۔ اکثر
 بوگ ایک دو درجن انڈے خرید کر فرق میں رکھ بیٹے ہیں۔
 اس میں کوئی تباہت نہیں، یہیں انڈے کبھی دھو کر فرق میں
 نہ کھیں۔ ایسا کرنے سے ان پر لگو ہوتی حفاظتی نہیں اڑ جاتے
 گی، وہ دل دلی خراب ہو جائیں گے۔ انڈے صرف
 استعمال سے پہلے دھوئیں۔

* تازہ انڈے اگر زیادہ دنوں تک رکھنا پائیں
 تو ان کے اوپر مکھی، گھی یا تین رنگ کر رکھیں۔ اگر فرتنے نہ ہو
 تو سی شہنڈی جگہ پر انھیں پھیلا دیں یا انھیں نیک میں دک کر
 رکھیں۔ اس کے علاوہ گلہ برت میں بھی داریتے ہیں اسے
 ایک ہر سو تک خراب نہیں ہوتے۔

کے لیے اگر پانی نکالنے سے پہلے اس میں ایک تیچھے سرکہ یا یخوں
 کا رس ڈال دیں تو چاول نہیں جوڑیں گے۔ اس کے علاوہ ایک
 دوسرا طریقہ یہ ہے کہ چاول اپالنے والے پانی میں ایک دریانہ
 یا جگہ لگھی ڈال دیں۔ پانی گرانے کے بعد ہلکا ہلکا گھی چاولوں
 میں لگا رہ جاتے گا جس کی وجہ سے وہ جوڑیں گے نہیں، یا گرم
 پانی پھینکنے کے بعد اس میں مٹھا پانی ڈال کر گردادیں۔ پھر
 ہلکی آخچ پر دم دے دیں۔

* اگر بیماری مدت کے لیے کچے چاولوں کو محفوظ رکھنا
 چاہیں تو ایک میں چاول میں ایک سیر پس ہو اگر اور ایک پاؤ
 کے قریب ہلکی ملکاکر ڈال دیں۔ چاولوں میں جالا ہیں لگئے گا
 اور شسری سے بھی محفوظ رہیں گے۔

* مطلوبہ تیار شدہ خواک کی تصویریں اس خواراک
 یا کھانے کی تیاری کے دروان اپ کے پاس ہوئی چاہیں۔ تاکہ
 اپ کو پہلے ہی سے اندازہ ہو سکے کہ مطلوبہ خواک یا دش تیار
 ہونے کے بعد کیا شکل اختیار کرے گی۔ پیر یقایی طرح سے
 فائدہ مند ہے جس طرح سے کہ عنصر ترکیبی کی تحریر کا پڑھنا
 فائدہ مند ہوتا ہے۔

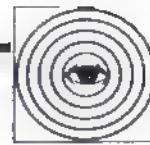
* کسی دش میں استعمال ہونے والی چیزوں کے فارملے
 کی لست شیشیت یا کارڈ میں اور سے سوراخ کر کے اپنے قد
 کے مطابق اونچائی پر اس طرح لگائیں کر دیں۔ اپ کی انکھوں
 کے سامنے رہتے تاکہ تیاری کے دروان اپ دش کی تیاری کا
 فارمولا فوری دیکھ سکیں، اور کارڈ پر دی گئی ہدایات اور مقدار کو

پا تھری میں ماہنامہ سائنس کے ایجنسٹ سید عارف ہاشمی

توکل بک اینڈ نیوز پیپر یجنسی
 پٹھان محلہ۔ پا تھری صنعت پر کھنی 431506

قوی مددو کو فل کی سائنسی اور تکنیکی معلومات

۱۔	آئیت	۲۰۰
۲۔	تمن	۲۰۰
۳۔	آرد	۲۰۰
۴۔	بڑی	۲۰۰
۵۔	بڑی	۲۰۰
۶۔	بڑی	۲۰۰
۷۔	بڑی	۲۰۰
۸۔	بڑی	۲۰۰
۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۔	بڑی	۲۰۰
۳۰۔	بڑی	۲۰۰
۳۱۔	بڑی	۲۰۰
۳۲۔	بڑی	۲۰۰
۳۳۔	بڑی	۲۰۰
۳۴۔	بڑی	۲۰۰
۳۵۔	بڑی	۲۰۰
۳۶۔	بڑی	۲۰۰
۳۷۔	بڑی	۲۰۰
۳۸۔	بڑی	۲۰۰
۳۹۔	بڑی	۲۰۰
۴۰۔	بڑی	۲۰۰
۴۱۔	بڑی	۲۰۰
۴۲۔	بڑی	۲۰۰
۴۳۔	بڑی	۲۰۰
۴۴۔	بڑی	۲۰۰
۴۵۔	بڑی	۲۰۰
۴۶۔	بڑی	۲۰۰
۴۷۔	بڑی	۲۰۰
۴۸۔	بڑی	۲۰۰
۴۹۔	بڑی	۲۰۰
۵۰۔	بڑی	۲۰۰
۵۱۔	بڑی	۲۰۰
۵۲۔	بڑی	۲۰۰
۵۳۔	بڑی	۲۰۰
۵۴۔	بڑی	۲۰۰
۵۵۔	بڑی	۲۰۰
۵۶۔	بڑی	۲۰۰
۵۷۔	بڑی	۲۰۰
۵۸۔	بڑی	۲۰۰
۵۹۔	بڑی	۲۰۰
۶۰۔	بڑی	۲۰۰
۶۱۔	بڑی	۲۰۰
۶۲۔	بڑی	۲۰۰
۶۳۔	بڑی	۲۰۰
۶۴۔	بڑی	۲۰۰
۶۵۔	بڑی	۲۰۰
۶۶۔	بڑی	۲۰۰
۶۷۔	بڑی	۲۰۰
۶۸۔	بڑی	۲۰۰
۶۹۔	بڑی	۲۰۰
۷۰۔	بڑی	۲۰۰
۷۱۔	بڑی	۲۰۰
۷۲۔	بڑی	۲۰۰
۷۳۔	بڑی	۲۰۰
۷۴۔	بڑی	۲۰۰
۷۵۔	بڑی	۲۰۰
۷۶۔	بڑی	۲۰۰
۷۷۔	بڑی	۲۰۰
۷۸۔	بڑی	۲۰۰
۷۹۔	بڑی	۲۰۰
۸۰۔	بڑی	۲۰۰
۸۱۔	بڑی	۲۰۰
۸۲۔	بڑی	۲۰۰
۸۳۔	بڑی	۲۰۰
۸۴۔	بڑی	۲۰۰
۸۵۔	بڑی	۲۰۰
۸۶۔	بڑی	۲۰۰
۸۷۔	بڑی	۲۰۰
۸۸۔	بڑی	۲۰۰
۸۹۔	بڑی	۲۰۰
۹۰۔	بڑی	۲۰۰
۹۱۔	بڑی	۲۰۰
۹۲۔	بڑی	۲۰۰
۹۳۔	بڑی	۲۰۰
۹۴۔	بڑی	۲۰۰
۹۵۔	بڑی	۲۰۰
۹۶۔	بڑی	۲۰۰
۹۷۔	بڑی	۲۰۰
۹۸۔	بڑی	۲۰۰
۹۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۰۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۱۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۲۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۳۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۴۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۵۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۶۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۷۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۸۹۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۰۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۱۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۲۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۳۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۴۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۵۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۶۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۷۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۸۔	بڑی	۲۰۰
۱۹۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۰۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۱۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۲۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۳۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۴۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۵۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۶۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۷۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۸۹۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۰۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۱۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۲۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۳۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۴۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۵۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۶۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۷۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۸۔	بڑی	۲۰۰
۲۹۹۔	بڑی	۲۰۰
۳۰۰۔	بڑی	۲۰۰
۳۰۱۔	بڑی	۲۰۰
۳۰۲۔		



تاثرات

کسی مالیکیہل باخیلے یا جین یہی مخفی لازموں کا انکشاف کر سکیں۔ اسی کو "سائنس" کہتے ہیں۔ جس طرح ایک باورچی کسی ایک چیزیا کسی چیزوں کو ملا کر آیے "ڈش" تیار کرتا ہے مگر اس کی اس کو کوشش کو تخلیق تھیں کہا جا سکتا بلکہ وہ مختلف چیزوں کو ملا کر بنائی ہوئی ڈش یا مرکب ہی کہا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ایک سائنسدان مختلف بیہی دکی چیزوں کو ملا کر یا جوڑ کر یک تھی چیز بناتا ہے وہ ایجاد تو کہی جا سکتی ہے مختلف چیزوں نہیں۔ سائنسی یہاں میں مختلف جملتوں پیدا کر کے اپنی تجربہ کاہ میں ایک چھوٹی سی شیشے کی پیٹیت میں ایک خاص نہاد فراہم کر کے ایک ہی تخلیق کو تھے مگر تخلیق نہیں۔

اسی طرح ٹکلوں یا کلٹنگ ہی ایک طریقہ ایجاد ہے جہاں مختلف خیلوں اور میٹزوں میں خود ابہت رہ و بدل کرنے سے ایک ہی چیز بن جاتی ہے جو ٹکلوں اور جین کی انجینئری کر کے ہم ولدیت کا بنیادی تصور ہی بدل دیتے ہیں۔ یہ ہمیں خریداری کرنے وقت بازار میں اولاد کے انتباہ کے تجربے سے گزرنما ہو گا؟

(2) اللہ تعالیٰ نے اس دنیا کو پیدا کیا ہے۔ ۰۵ ہر برش کی صوریات سے واقع ہے۔ اس نے انسان دی جوان کو ان صلاحیتوں سے نوازا ہے جو حصول صوریات کیلئے لازم ہیں۔ ساتھ ہی اللہ تعالیٰ نے برش کے لیے کچھ عدالت قانون بناتے اور اسے ان قوانین کے برتنے کی کوئی رازی دی۔ یہک جب جب انسان نے ان قوتوں کے قوانین کی خلاف ورزی کی وہ تباہ و برباد ہوا ہے۔ لہذا اُن ہم و یکھ رہے ہیں کہ ہمارے چاروں طرف کی نندگی یا کسی عین تواریخ دوسرے میں مکار ہے جس کا اثر ہماری روزمرہ زندگی ہے۔ ہم اور کھلائے پینے پر پڑ رہا ہے۔ بظاہر یہ بات بعید ان قیاس بھگتی پڑے مگر میں ایک شال دینا پا ہوں گا۔

ایک نا امدادی اور ایک کلٹنگ سے پیدا بندر کو

(بات صفحہ ۴۲ پر)

اے ماہ سے ہم بزم سائنس سے ہیں "تاثرات" کا ایک نیا سلسلہ شروع کر رہے ہیں۔ تازہ سائنسی موصوفات سے وسائل پر اپنے اپنے تھفہ اتنے ہیں تکھیں۔ ہمارے حقے الامکان کو کوشش ہو گئے کہ اپنے کے رائے میں دعویٰ شائع ہو۔ ادارہ سائنس کا اپنے کے لئے متفہ ہونا یا نہ ہونا مفہودی نہیں ہے۔

کلوں ہو یا نہ ہو

ڈاکٹر اس۔ فاروق
۱۱۰۰۲۵ د۔ ۳۲۱ اکھلا ویج، نئی دہلی

میں نے کیمیئری میں ایم۔ ایس۔ سی۔ کی ہے اور ہری پلی تکمیلی دوی کا موصوف "ادولیا جرمی بیویوں کا کیمیا اور مطالعہ" فائٹر کیمیئری ہے۔ میری علمی صلاحیت اور دیگر کارکردگیوں کی تفصیلات اس خط کے ساتھ منسلک ہیں۔
جہاں تک مندرجہ بالا موصوفہ کے باارے میں میری ذاتی رائے کا تعلق ہے تو عرصہ کروں گا۔

(1) اول طور پر میں یہ بات اپنی طرح سے کچھ لیتا چاہیے کہ اس جہان میں کوئی بھی انسان کسی چیز کی تخلیق نہیں کر سکتا۔ اسی نیشنے کے وہ خالق نہیں ہے مگر انسان ذرائع صفو پیدا کر سکتا ہے جو کسی انسانی یا جانوری یا پری پر بودوں کے

حکیم اجمل خاں

غصنہ فراقبال سہروردی - شہنشاہ نگر - بیڑ

یونانی طب کا تذکرہ کیا گیا تو اس نے اس کا مضمون اڑ با اور تحقیق کیمیہ افاظ بھی استعمال کیے۔ اس نے حکیم اجمل خاں کو اس خاتون کی تشییع کرنے کا تسلیع کیا۔ حکیم صاحب نے اس خاتون سے اس کے مشا غل کے بارے میں دریافت کیا۔ خاتون نے بتایا کہ وہ نیس کھیلتی ہے اور گھر سواری کی شوقیں ہے۔ یہن کو حکیم صاحب نے تھوڑی درخواز کیا اور اسے یہک دو تجویز کی اور کہا کہ اس دوا کو روزانہ صحت مکے کے ساتھ استعمال کرے۔ دو مہینوں میں وہ خاتون یورت انگریز طور پر شفایا بہر گئی۔ اس واقعہ نے اس فرانسیسی داکٹر پراتا اثر کیا کہ وہ یونانی طب کی برتری کا دل سے قائل ہو گی۔ قاضی عبد الغفار صاحب نے حکیم صاحب سے اس تشییع کا راز دریافت کیا تو انھوں نے بتایا کہ یونانی طب میں طبیب کی عام سوچہ بوجھہ اور تحریر کے کاڑا دھل ہوتا ہے۔ مذکورہ خاتون کے ہر صن کی تشییص میں اس خاتون کے مشا غل کا بغور جائزہ یعنی بہت ایم تھا جو نکہ وہ نیس اور گھر سواری میں دلچسپی سے حصہ لینے تھی لہذا اس بات کا شدید احتمال تھا کہ اس کی آنست بل کھاگی ہو اور اس پر گرد پر گئی ہو جس سے اس قسم کے شدید پیٹ کے درد کی شکایت پیدا ہو گئی تھی۔ وہ دو جو حکیم صاحب نے تجویز کی تھی اس سے اس کی بل کھانی ہوئی آنست کی گرد بآسانی کھل گئی اور وہ شفایا بہر گئی۔

1905ء میں حکیم اجمل خاں کے بھائی حکیم و اہل خاں نے یونانی اور آیورودی طریقہ علاج کے لیے قابض اعتبار دواؤں کی تیاری کے لیے یہکے ادارہ قائم کیا تھا۔ بعد ازاں

حکیم اجمل خاں پرسریں صدی کے ایک معروف ممتاز ادیب اور ایک انسان دوست شخصیت کے مالک تھے حکیم اجمل خاں 1864ء میں دہلی میں پیدا ہوئے۔ عربی اور فارسی پر عبور حاصل تھا۔ آپ نے بیس سال کی عمر میں فلسفہ، طہیمیات، حدیث، تفسیر قرآن مجید اور طب یونانی کا گھرا مطالعہ کی۔ آپ کو طب یونانی میں زبردست تھا۔

حکیم اجمل خاں کی خوام میں مقبولیت کی وجہ سے ہندوستان کے واقعہ نے لارڈ ہارڈنگ نے ان کو ہندوستان کا مقنایا (MAGNET OF INDIA) کہا تھا۔ انھیں ہندوستان کا بن سینا کہا گیا۔ 1920ء میں "میسیح الملک" کا خطاب دیا گیا۔

ایک ماہر طبیب ہونے کی جیشیت سے ان کو ساری دنیا میں شہرت حاصل تھی اور یونانی علاج و معا الجم پر مکمل عبور حاصل تھا۔ ان کی بے مثال تشییع اور علاج کا ایک دلچسپ واقعہ بہت مشہور ہوا جس سے ان کو دنیا میں شہرت ملی۔ واقعہ یوں ہے: "فرانس کے شہر پرسریں میں یہکی خاتون کے پیروں میں تشییع کے باعث کھاواٹ ہوئی تھی اور اس کے پیٹ میں شدید درد اٹھنے لگا۔ پرسریں کے ڈاکٹر اس خاتون کے مرضی کو سمجھنے میں ناکام ہو گئے تھے۔ بیہاں تک کہ اس خاتون کا ایکسرے بھی اس کی شکایت کی وضاحت میں بیکار ثابت ہوا تھا۔ اس خاتون کے علاج کرنے والے ڈاکٹر کے سامنے جب



1926ء میں حکیم اجل خان نے آئور وید اور بوناٹی دواؤں

پر تحقیقات کئے یہے ایک ادارہ بنام مجلس تحقیقات علمی کی
دایع نیل ڈالی۔ حکیم اجل خان اور ان کے رفقے کا رنے
مل کر علی گڑھ میں ایک اسلامی یونیورسٹی جامعہ طیبہ اسماریہ کی بنیاد
ڈالی جسے بعد میں دہلی شرکل کیا گی۔ حکیم صاحب اس یونیورسٹی
کے پہلے واس چانسلر مقروہ کیے گئے۔

ہندوستان میں 1978ء میں ایک ادارہ سترکل کا دوں
فادری سرچ ان بوناٹی میڈیس CCRUM کا قیام عمل میں آیا
یہ ادارہ حکیم اجل خان کی مجلس تحقیقات علمی کے خطوط پر ہے
اس ادارے میں امراعن کی تشخیص کے علاوہ دواؤں کے میکار
کی جائیداد ویژہ بھی ہے اہم امور اباقم دینے جلتے ہیں۔

حکیم اجل خان کا انتقال 29 دسمبر 1927ء کو
لام پور میں ہوا۔ یہ کہا جاتے تو یہ جانہ ہو گا کہ ملک میں دیسی
طربہ پر سمجھتے اور اپنی طبیعت میں اس سے مناسب فائدہ حاصل
کرنے پر زور دیا۔

اس ادارے کا انتظام ایجنٹ طبیبہ میں کر دیا گیا اور اس کا نام
ہندوستانی دو اخادر کھا گیا۔ اس دو اخادر میں بہتر سے
بہتر دواؤں کی تیاری عمل میں لائی جانے لگی۔ طبیعت کے ساتھ
میں حکیم اجل خان رقہ طراز ہیں۔

”اچھے طبیب کا شش دو اہم نکات پر مشتمل ہوتا ہے۔
ایک قریب کہ طبیبہ ہر یعنی کو مرعن سے بجات دلاتے اور دوسرے
یہ کہ ایک دواؤں کا انتخاب کرے جس سے مریض صحت یا بے
ہونے کے ساتھ ساتھ طویل عمر پائے۔“

حکیم اجل خان نے مغربی طب کی خوبیاں اپنائے
کا مشورہ دیا۔ مغربی طب سے سر جوی کے طریقے کو رست
طور پر سمجھتے اور اپنی طبیعت میں اس سے مناسب فائدہ حاصل
کرنے پر زور دیا۔

OUR PUBLICATIONS FOR ENGLISH MEDIUM SCHOOLS

By SAFIA IQBAL

1 Islamic Primer	<i>Beautifully printed in four colours</i>	Rs. 40.00
2 Islamic Studies for Children Part I	<i>(A text book in Islamic Studies for Std I)</i>	Rs. 20.00
3 Islamic Studies for Children Part II	<i>(for Std. II)</i>	Rs. 32.00
4 The Scholar's Etiquette Part III	<i>(Islamic Studies)</i>	Rs. 39.00
5 The Scholar's Etiquette Part IV	<i>(Islamic Studies)</i>	Rs. 49.00
6 Stories of the World Book-I	<i>(for Std. III)</i>	Rs. 26.00
7 Stories of the World Book-II	<i>(for Std. IV)</i>	Rs. 40.00
<i>A text book in Social Studies</i>		
8 Stories of the World Book III	<i>(for Std V)</i>	Rs. 55.00

The books in Social Studies Cover the topics by the NCERT syllabus

Markazi Maktaba Islami Publishers

D-307, Dawat Nagar, Abul Fazl Enclave, Jamia Nagar, New Delhi-110025

Phone : 691 1652



گوانچیو میاں

ڈاکٹر شمس الاسلام فاروقی

لائٹ
ہاؤس

عام مشاہدہ ہے کہ جس پودے پر بھنگے ہوں گے دہان چیزوں کی صورت ہوں گی۔ بھنگوں کے پیشے نکلنے والا یورس میں ہوتا ہے اور ہر ڈی ڈی یعنی شہر کھلا تا ہے۔

کسی قسم کی چیزوں میاں ان بھنگوں کو نہ صرف باقاعدہ پالتو جانوروں کی طرح رکھتی ہیں بلکہ اپنی مرضی کے مطابق انہیں روس نکالنے پر مجبور کرنے کی ترکیب بھی جانتی ہیں۔ جب ایک چیزوں کی بھنگ کے پاس سمجھی ہے تو اپنی ایشی (ANTENN^{AE})

یعنی موچھوں کی مدد سے اس کے پیٹ کو زور زور سے پھٹکھاتی ہے جس کے زیر اثر بھنگ ایک قطرہ روس باہر نکال دیتا ہے جسے چیزوں کی بھنگ کرنے سے پہلے ہی چاٹ لیتی ہے۔ اسی طرح مخواڑی مخواڑی دیر بعد دوسری چیزوں میاں بھی اس عمل کو دہراتی ہیں اور دعلم کے طور پر بھنگ اس کے قطرے نکالتا رہتا ہے اور یوں ان گوانچیزوں کی صورت پوری ہوتی رہتی ہے۔ چیزوں کی ایک قسم جو اپنے سائنسی نام لیزی اس فلی جی فوس (Lizy Foss) سے جانی جاتی ہے اور ہندوستان بھر میں ملتی ہے، اس کام کیلئے خصوصیت سے مشہور ہے۔ ماہرین نے اندازہ لگایا ہے کہ ایک مناسب تاثر کا بھنگ ایک گھنٹے میں تقریباً 25 کلبوں میٹر روس باہر نکال سکتا ہے اور اس نسبت سے یہی اس چیزوں کا ایک مناسب خاندان سودن ہیں تقریباً 3 سے 6 پونڈ تک روس ان بھنگوں سے کشید کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

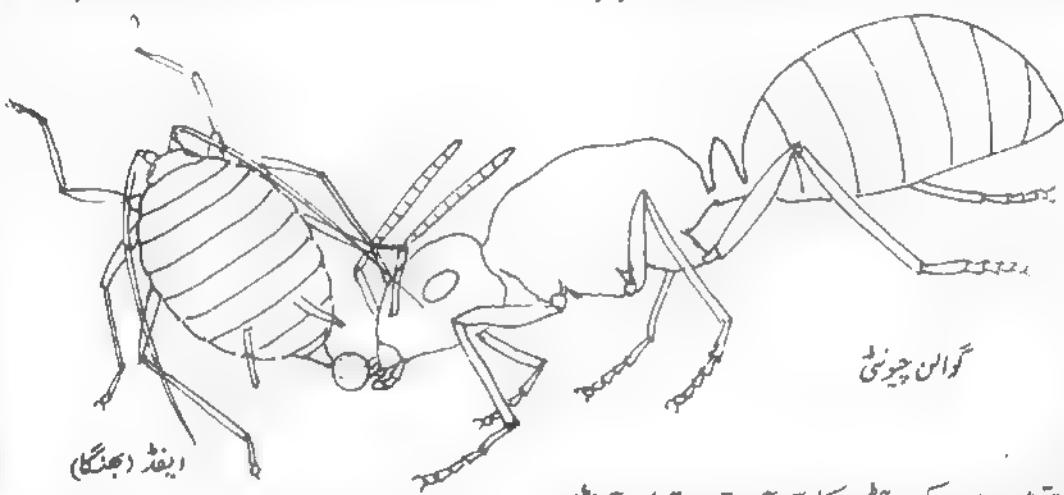
عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ چیزوں میاں پودوں کے مختلف حصوں سے بھنگوں کو ہٹکا ہٹکا کر ان کی تازہ شاخوں یا پھنگیوں پر جمع کر دیتی ہیں۔ اس سے دو فائدے

تاریخ انسانی گواہ ہے کہ انسان اپنے اولین دورہ سے مختلف جانوروں کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کرتا آیا ہے اس نے جانوروں سے بوہم ڈھلوائے ہیں، کھینتوں اور کھیدا اور میں اُن سے کام بیا ہے، ان پر سوراہی کی ہے، اپنی اپنی حفاظت کے لیے گروں میں پالا ہے یا پھر ان سے دودھ اور گوشت حاصل کیا ہے۔ یہ کوئی غور کرنے پر پتہ چلتا ہے کہ اُنکی تخلق میں ہر ہر وہی اکیلانہ نہیں ہے جس نے جاؤ رون کو پالنے کا طریقہ اپنا یا ہو بلکہ کچھ دوسرے بھی ہیں جو شاید اس فن میں اس سے زیادہ قدمی ہیں۔ چیزوں کی بعنی اقسام اس زمرے میں شامل ہیں جو اس سر زین پر نہ صرف انسانوں سے بہت پہلے سے موجود ہیں بلکہ وہ بھی ایک زمانے سے دوسرے کیڑوں کو اپنے فائدے کے لیے پاتا چلی آ رہی ہیں۔

ایفٹنائی کیڑے جو عام طور پر بھنگ یا چیپا کھلاتے ہیں بعین چیزوں کیلئے ان کی کامیوں کی مانند ہیں۔ بھنگوں کی غذا اپردوں کا رہا ہے جسے وہ لگاتا رہا اپنی سیرخ نامہ سوندھ سے ہوتے رہتے ہیں اُن کے پیٹ روس سے پھوٹتے تو رہتے ہیں لیکن بھرتے کبھی نہیں۔ انہیں شاید پیٹ روس کا حس ہی نہیں ہوتا اور نتیجے میں روس جو نے کا عمل برابر جاری رہتا ہے۔ قدرت پہت رحیم ہے اس نے ایسا نظم بنایا ہے کہ جب روس ہز و دوت سے زیادہ ہو جاتا ہے اور یہ احتمال ہوتا ہے کہ اگر زید روس آتا رہا تو ناک پیٹ پھٹ کتتا ہے تو غالتوں روس بھنگ کی مقعدہ ہے باہر نکل آتا ہے۔ قدرت کو اصر ابھی پسند نہیں، اس لیے اس نے پیٹ سے باہر نکلنے والے اس روس کو چیزوں کے لیے پسندیدہ بنادیا ہے جیسے ہی روس باہر نکلتا ہے، اسے کوئی چیزوں کی قوراہی چاٹ لیتی ہے۔



بھنگوں ہی کل طرح یہ چیزوں میں ایک قسم کی تسلی کا لارو ہے
پالیتی ہیں جو سائنسی زبان میں لائی کینٹ (LCAEN) (D)
کہلاتی ہے۔ یہ لارو ابھی ان کی پالتوگاری میں ہی میں شمار کیا جاتا
ہے۔ اس لارو سے کسے پورے جسم پر خالی قسم کے عہد دو
ہوتے ہیں جو بیٹھا اور خوش بھردار رس باہر نکالتے رہتے ہیں
چیزوں میں اپنیں تلاش کریتی ہیں اور پھر مرنے لے کر ان کا
رس چاٹتی ہیں۔ مشاہدات سے پتہ چلتا ہے کہ چیزوں میں دو
طریقوں سے ان لاروں سے مستفید ہوتی ہیں۔ پہلا طریقہ
یہ ہے کہ وہ جب کسی لائی کینٹ لارو سے کوئی شکریتی ہیں تو
اسے اپنے دانتوں میں دبایا اٹھاتا رہتی ہیں اور اپنے گھر کے
قریب دیساں کی دوسری پو داتلاش کر کے اسے دہان چھوڑ



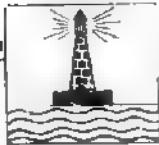
ایفڈ (بھنگ)

گوان چیزوں

اپنی ہیں تاکہ جب ضرورت پڑے، اس کا سافی سے اس کا رس
حاصل کر سکیں۔ رس نکالنے کا طریقہ وہ ہی ہوتا ہے یعنی چیزوں میں
اپنی اٹھتی سے اس کا جسم پھیپھیاتی ہیں اور جب رس نکلنے
ہے تو اسے چاٹلتی ہیں۔ دوسرے طریقے میں چیزوں میں
اس لارو سے کوئی بھنگوں کی طرح لے جا کر اپنے گھر میں
رکھتی ہیں اور اس سے خانہ رہ اٹھاتی ہیں۔ اب فرما قدرت کی
شم نظر یعنی یا کر شہزادی دیکھتے۔ یہ لائی کینٹ لارو اپنی نشوونما

ہوتے ہیں۔ اول یہ کہ تازہ شاخوں
میں رس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور جنکو وہ حصے تر مہرستے
ہیں۔ اس بیسے بھنگوں کو رس پینے میں بھی سہولت ہوتی لگتی ہے اور
دوسرے یہ کہ جب بھنگے ایک بندگ جمع ہوتے ہیں تو چیزوں میں کو
ان کی تلاش میں وقت ضائع نہیں کرنا پڑتا۔ بعض چیزوں میں
اس سے بھی ایک قدم آگے بڑھ جاتی ہیں وہ ان بھنگوں یا ان
کے انڈوں کو اٹھا کر اپنی بستی میں لے جاتی ہیں۔ موسم ای رپنی
بستیاں کچھ اس طرح بناتی ہیں کہ مختلف پودوں کی جگہ اس ان
کے گھروں کے اندر آ جاتیں۔ یہ بھنگوں کو ان جڑوں پر جھوڑ

دیتی ہیں جہاں رہ کر وہ ترددوں کا رس چوتے رہتے ہیں۔ چیزوں
باٹکل گائیں کی طرح ان کی حفاظت کرتی ہیں اور جب بھی
رس کی ضرورت محسوس کرتی ہیں، ان کے پاس جا کر اپنے
محض میں طریقے سے اپنی دوھریتی ہیں۔ اگر کبھی موسم کی خرابی
کے باعث چیزوں میں کو اپنی جائے رہائش تبدیل کرنے کی
ضرورت پڑتی آ جائے تو وہ جس طرح اپنے انڈوں، بچوں
اور خواراک کو اٹھا کر دوسرے گھر میں لے جاتی ہیں
ویسے ہی ان بھنگوں کو بھی منتقل کرتی ہیں۔



کیونکہ اب اس کے پھوٹ کی نشوونما کے لیے پودوں کی ضرورت ہو گی۔

چیزوں کا اپنے پامون جانداروں سے یہ رشتہ بھی بہت عجیب ہے جس کا بالآخر خاتمہ پودوں کی بہتانے حقیقت یہ ہے کہ چیزوں کا اگر بھینگنے والے اس نہ بھی پیش تب بھی زیادتی ہونے پر اس کا جسم سے باہر نکلا ضروری ہے۔ قدرت کا نظام اتنا عجیب ہے کہ جب

(ہاتھی صفحہ 47 پر)

کے ابتدائی ادوار میں بہری خور ہے لیکن بعد میں شکار خور ہو جاتا ہے اور توبے سے گوشت کی شکل میں پروٹین والی خوراک در کار ہوتی ہے۔ خدا کی شان دیکھئے کہ چیزوں کا اس حقیقت سے واقعہ ہوتی ہے اسی وہ لاروے کو ابتدائی دنوں میں تو پودوں ہی پر رکھی ہیں لیکن جوں ہی لارووا اپنی خصلت بدلتا ہے وہ اسے اٹھا کر پہنچنے گھر میں لے آتی ہے۔ لاروے کے جسم سے نکلنے والا رس ایکس اس قدر مرغوب ہے کہ وہ اس کی لیے اپنے لاروں کی قربانی دیتے ہیں بھی تاقلیل نہیں کرتیں۔ لارووا چیزوں کے لاروں پر احتساب کرتا ہے اور بد لے میں اپنارس ایکس فراہم کرتا رہتا ہے۔ یہ لارووا چیزوں کی بستی ہی میں پر پا ہتا ہے جس کی مکمل حفاظت چیزوں کا کرتی ہے۔ پیوپے سے جب تکنی نکلتی ہے تب وہ ان کی بستی چھوڑ کر باہر آ جاتی ہے



گوان چیزوں



اوڑتا لابول کے کنارے پانی میں کھڑا رہتا ہے یہ دریاوں کے کنارے درختوں پر اپنا بیسرا کرتا ہے۔ یہ بھی چارہ اندھے دیتا ہے جن کا نگ پیلا سبز (PALE GREEN) ہوتا ہے۔

اب آپ ”کائیں۔ کائیں“ سے میلے۔ کوئے 3 سے 5 اندھے دیتے ہیں جو بیز ہوتے ہیں اور ان پر بھولے داغ ہوتے ہیں۔ نریا مادہ کوئی ایک اس وقت کاٹ اپنے اندھوں کی حفاظت پر جو بیس گھنٹے کرنا رہتا ہے تاوقتیکا اندھوں سے بچنے کا نکل نہ جائیں۔ کوئے کی اپنے پکوں سے بھت دیکھ کر اگر کوئی دوسرا پرندہ اسکے اندھوں کے ساتھ اپنا اندھا رکھ دے۔ تب بھی اس دڑ سے تمام اندھوں کی حفاظت کرتا ہے کہ شاید دوسرا پرندہ اسکے اپنے اندھوں نہ پہنچا سکے۔ اور اپنے بچے کی حفاظت کے لیے تمام اندھوں کو سینا گوارہ کرتا ہے۔ یہ بھی اندھی کی قدرت کی نتیجہ ہے کہ وہ کس طرح ایک جانور کی پیدائش دوسرا جانور کے ذریعہ کرتا ہے۔

جب کوئے کے گھونسلے میں کسی پرندے کے اندھے رکھ دینے کی بات اگر ہے تو سب سے پہلے کوئل کو پکڑ جائے جو اس جرم کا سب سے بڑا اور اس طرح جرم ہے۔ ویسے کوئے تو کوئل سے سخت نفرت کرتے ہیں۔ جب بھی کوئل کو اپنے گھونسلے والے درخت پر دیکھتا ہے تو فوراً اس پر حملہ کر دیتا ہے۔ اب آپ کوئل اور کوئے کی سچی کہانی سننے پڑھ فیصلہ کیجئے کہ کون کتنا چالاک ہے۔ جیسا کہ آپ نے سنا ہے کہ جب بھی کوئل کوئے کے درخت پر بیٹھت ہے تو کوئا اس پر فوراً جھپٹ پڑتا ہے۔ اب دیکھئے کہ کوئل کی بیشتری۔ سب سے پہلے زکوئل اس درخت کا پتہ لگاتے ہے جس پر ماڈہ کوئے اندھے دے رکھے ہوں۔ معلوم کرنے کے بعد اس درخت پر اگر کوئا شروع کرتا ہے۔ کوئا غصہ میں اگر کوئل پر حملہ کرتا ہے۔ جیسے ہی وہ کوئل پر حملہ کرتا ہے کوئل اُٹنا شروع کر دیتی ہے مگر آپ اپنے علم میں یہ بات ڈال لیں۔

پرکندوں کے اندھے

عبدالودود انصاری (مغربی بنگل)

اللہ نے پرندے کو بڑی اچھی زندگی دی ہے۔ کھانا ہے، پینا ہے، بیکری سی فہری کش مکش کے آزاد اور اٹا پھرنا جا ہے۔ نہ اسے غم جانانے ہے نہ غم دو را، نہ مامنی کی یادیں اس کو ستائیں ہیں نہ ہی اسے مستقبل کی فکر کھانے جاتی ہے۔ پرندے صبح سویرے اٹھتے ہیں اور رات ڈھلنے سے پہلے سو جاتے ہیں، اپنی رہائش خود درناتے ہیں اور ایسی سائنسک بناتے ہیں کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ نہ ایسیں لباس کی میزورت اور نہ تھیمار کی حاجت۔ صاف سترے ایسے کہ انسان بھی مقابلہ نہ کر سکے۔ صحت اتنی اچھی کہ ہمیشہ صحت مدد دکھائی دیں۔ ایسے آج ان کے اندھوں کے سلسلے میں کچھ دلچسپ معلومات حاصل کریں۔

سب سے پہلے آپ کو ایک ایسے قسم کے پرندے سے متفاہر فکانا ہوں جو مرطوب اور ریتلے مقامات میں رہتا ہے۔ اس کا نام پینڈ پاپر (SAND PIPER) ہے۔ پیٹلے بھورے دنگ کا ہوتا ہے اور زمین میں سوراخ بنانے کا رہتلہ ہے۔ یہ چار اندھے دیتلہ ہے۔ اندھے کا نگ پیلا ہی مک بھورا ہوتا ہے جس کا ایک کنارہ فوکیلا ہوتا ہے۔ آپ کو اسی کو تعجب ہو گا۔ یہ اندھوں کو اپنے گھوسلوں میں اس طرح سجا کر رکھتا ہے کہ چاروں اندھوں کا فوکیلا حصہ ہی نہیں ہوتا ہے۔ یہ اندھوں کو اس طرح سجنانا تعریف کی بات نہیں؟

اب آپ اپنے جانے پہنچانے پرندے دریائی بنگل (POND HERON) کو دیکھتے۔ جو دھان کی قصتوں



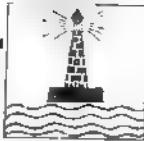
ہے۔ اس کو قلعہ اعتمادِ حق نہیں ہوتا کہ کو کو اپنے اندھے اس کے گھوشنے میں رکھ دے۔ اب ذرا سوچیں کہ جاوز کے اندر کیسی محنت ہے کہ اپنی محنت کے ذریعہ دوسرے کے بچے کو جنم دیتا ہے۔ ساتھ ساتھ ذرا حضرت انسان کے درندہ پر بھی خود کرتے جائیں۔ اور ان کی خلوص و محبت کا بھی جائزہ لیتے جائیں۔ سات بیس کے خلوص و محبت کی بنیارک کو اس کے گھوشنے میں نہایت آسانی کے ساتھ اندھے رکھتے ہیں۔ سات بیس 3 سے 4 اندھے دیتی ہے جو جنکیلے ہوتے ہیں۔ کیا اللہ کی قدرت ہے کہ اس کا رنگ ٹھیک کو کے اندھے سے ملتا جلا ہوتا ہے۔

اب آئیے، یورپی ملکوں کے ایک خوش اواز پرندے بلیک برد (BLACK BIRD) سے ملتے۔ یہ پرندہ گاؤں میں اکثر گائے کی پیٹھ پر بیٹھتا ہے۔ اس کا رنگ کالا اور دم بھی ہر قدر ہے۔ اپ اسے راجہ کو بھی کہہ سکتے ہیں۔ گائے جب گھاس پر لتے ہے تو اس کے اندر سے کیڑے بنکڑے نکل کر اڑتے ہیں، ان کیڑوں کو راجہ کو اشکار کرتا ہے۔ دیکھئے اللہ نے کیا دماغ عطا کیا ہے کہ ایک جھوٹا پرندہ اپنی عقل سے کس طرح ایک بڑے جاوز سے اپنا کام نکال رہا ہے۔ پھر دیکھئے کیا گائے کی پیٹھ پر اتنی دوری پر بیٹھتا ہے کہ گائے اپنی دم سے مارنا بھی چاہے گی تو اس کی دم اس تک پہنچ نہیں پا سکتے گی۔

راجہ کو اک رات 3 سے 4 اندھے دیتی ہے جس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اسی کو کے کی ایک قسم ایسی بھی ہے جس کے اندھے زرد لال بھی ہوتے ہیں جس پر بھورے سے بھورے نشانات ابھرے ہوتے ہیں۔ اس پرندے کے گھوشنے پر کوئی حملہ کرتا ہے یا نعمان پہنچاتا ہے تو اس پر اپنی سخت چونخ سے حملہ کرتا ہے۔ یا اپنے درخت پر ڈرپوک

کہ کوئی کے اڈنے کی رفتار کو سے سے زیادہ ہے۔ اڈنے کے دوران کوئی کو سے سے نہ سے فاصلے پر رہ کر کے کو دوڑا دوڑا کر فریب دیتی رہتی ہے کہ اب تم مجھ کو بکھڑا لو گے۔ اور یہی نہیں بلکہ کوئے کہ اس کے گھوشنے کے ارد گرد ہی اڑاٹی رہتی ہے تاکہ کوئے کو یہ اساس رہے کہ وہ اپنے گھوشنے کے قریب ہے۔ ادھر مادہ کوکل تاک میں بھی رہتی ہے کہ جیسے ہی کو اڑتے گا، وہ اپنے اندھوں کو اس کے گھوشنے میں رکھ دے گی اور وہ ایسا ہی کرتی ہے کوکل کے اندھے کا رنگ ہلکا زردی مائل بہرہ ہوتا ہے جس پر بھورے بھورے ہیں دھجتے ہوتے ہیں۔ کوکل اپنے اندھے رکھ کر کے کے اندھے کو کے کہ اڑاٹ جاتی ہے۔ ادھر زکوکل کو جب اس ہوتا ہے کہ اس کی فریان بردار کوکل نے اپنا کام مکمل کر لیا ہو گا تو وہ کوئے کو فریب دینا چھوڑ دیتی ہے۔ ادھر کو بھی تھک ہاڑ کر جب کوئی کوکل نہیں پاتا اور کوکل کو دور اڑتے دیکھو کر یہ سمجھ پہنچتا ہے کہ اس نے کوکل کو بھگتا دیا ہے، واپس اگر اپنے اندھوں کے قریب خوشی خوشی پیٹھ جاتا ہے اور بہت سرورہ میلہ ہے کہ اس نے اپنے دشمن سے بجات پائی۔ اسی مسیرت اور شادمانی میں وہ بدلتے ہوتے اندھے کے رنگ کا بھی خیال نہیں کرتا۔ جب کوکل کے اندھے سے بچ نکلتا ہے تو کو اسے اپنا بھی پوچھ کر کھلاتا ہلاتا ہے۔ اپ چاہیں تو وہم بر ساتھیں کوئے کہ کوکل کے بچے کو کھلاتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ اپ اسانی سے اس بچے کی تغیری کو لیں گے کیونکہ کوئے کے بچے کے مقابلہ یہ دبلا ہوتا ہے اور اس کے پروں پر سفید نشانات ہوتے ہیں۔

کوکل نہما ایک پرندہ کو کو (Kookoo) ہے۔ یہ پرندہ بھی دوسروں کے گھوشنے میں اندھے دیتا ہے۔ کو کو زیادہ قدر لمبی ٹانگوں والی طوطی (Puffin) کے گھوشنے میں اپنا اندھا کھا دیتی ہے۔ اس طوطی کو سات بیس (75-85) سے بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بہت ہی دوست پرور اور حمدلی پرندہ



اپنے بغل والے پرندہ کو دیتا رہتا ہے۔ بیچ کا پرندہ دیا نہ
یاد بنتے میں وقت محسوس کرتا ہے تو قطار سے نکل کر کسے

لگ جاتا ہے اور یہا پسے بغل کے پرندہ کو اپنی قوت سے
دیبا نہ رکھ کرتا ہے تکہی بھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیچ کا پرندہ
کچھ جاتا ہے تو وہ پرندہ قطار سے نکل کر اپنے ساتھی کے
در پرک پرندے کے راجہ کو کہا جاتا ہے۔

اب ایک چھوٹے قسم کے پرندے کے بارے میں
سمتے ہے میں ۷۰۰۰ کیتھی ہیں اور اسے بخوبیں
پالا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ بڑی بے رسمی کی بات ہے کہ اس
پرندے کے پیچے میں قید رکھا جائے کیونکہ یہ آزاد اور طور پر
زندگی کے اڑانے کو ترجیح دیتا ہے۔ اسی لیے اسے اکثر
پڑیا خانوں میں رکھا جاتا ہے جہاں اسے اڑانے کے لیے
وافر بگمل جاتا ہے۔ یہ عام طور پر اپنے گھومنلہ میانوں سے
لگی جھائیوں میں بناتا ہے۔ مادہ چھانڈے دیتی ہے۔

یہ بہت ہی خوبصورت گھومنلہ بناتا ہے۔ یہ پرندے کے محفوظ
مقام پر قطار بنائ کر سوتے ہیں۔ سونے کا انداز کچھ اس طرح
ہوتا ہے کہ بھی ایک دوسرے سے سٹے رہتے ہیں اور یہ پرندہ
کرتا ہے اس طرح ان کی ہم آنکھی برقرار رہتی ہے۔

ذرا سوچیں کہ پرندوں کے اندر کسی سوچھ بوجھ اور
سمجھداری پر فوت ہے جس سے اپنا کام ایک دوسرے کی مدد
سے نکال لیتے ہیں۔

ڈاکٹر حسن الدین احمد

2 / 3

جس کو کہتے ہیں مگر اس میں ہے گر 2/3

جس کو کہتے ہیں نڈر اس میں ہے ڈر 2/3

جس کو کہتے ہیں فر اس میں ہے بر 2/3

جس کو کہتے ہیں ہنڑ اس میں ہے نر 2/3

جس کو کہتے ہیں مکڑ اس میں ہے کر 2/3

کوئی گرشان دکھائے تو سُنادو اس کو

فخر کہتے ہیں جسے اس میں ہے خر 2,3

میں نے ہر غدر میں ایک شرط کو نہیاں دیکھا
تم بہت اپنے کو کہتے ہو بہا دریسک
جب تھی بات سنو چھان پھٹک کر دیکھو
کوئی جگ میں نہ لے احسان کسی کا یسک
کوئی تائیٹ میں اک ڈھنگ کیاں سے پلتے
بھوکو چھنوا کے تم انجان بنے بیٹھے ہو



مرتک سے آگے

ڈاکٹر انیس عالم

ہم عطاواد ازہرہ اور مرتک کی سلوک پر اتنے میں کامیاب ہوئے۔ جو کی کوئی خوشگوار تجربہ نہ تھا، پھر بھی پاؤں دھرنے کے لیے جگہ تو تھی جس پر کھڑے ہو کر ہم اس پاس کا نظارہ نہ کر سکتے تھے۔ اور یہ کہتی تھی سے اپنے محور پر گردش کر رہا ہے صرف دس گھنٹے میں اس کا ایک چکڑ پورا ہو جاتا ہے۔ اور چونکہ یہ اتنی تیزی سے گردش کرنا ہے اس لیے شتری کے بادل اس کے استوائی خطے میں ہمہوں کی طرح پھیلے ہوئے لگتے ہیں جیسے تیز بہنے والے دریاکی طحی بریستا سوت رو دھار سے ہوں۔

بادلوں کے یہ دھار سے مستقلًا ایک دوسرے میں گدھ ہوتے رہتے ہیں اگر داب نہ اتے ہوئے یہ اپنی شکلیں بدلتے رہتے ہیں۔

بعض اوقات شتری پر سفید دھاروں کے درمیان ایک جگہ پر ایک عجیب و غریب سرخ دھبہ نظر آتا ہے ایسا لگتا ہے جیسے کھڑکوں سے سرخ دھند اٹھ رہی ہے یا

یک شتری اور حل پر اگرنا تقریباً ممکن ہے۔ پونکہ میریاڑ سے تقریباً تمام کے تمام بادلوں پر مشتمل ہیں مثال کے طور پر شتری اتنا بڑا نہیں جتنا وہ نظر آتا ہے۔ لیکن وہ بادلوں کے سنتے بڑے کرہ میں گھرا ہوا ہے کہ وہ لگتے ہے جیسے آلو بخارہ میں اس کی تکھلی ہو جیں صرف ان بادلوں کا کرہ نظر آتا ہے خود سیارہ نظر نہیں آتا اور ہم زمین سے اس کے عظیم جم جو دیکھ کر محیرت ہوتے ہیں۔ درحقیقت صرف اس کا لفافہ ہی ہٹا ہے۔

لیکن شتری کے چودہ چاند میں اور ان میں سے بعض تو خاصے ہوتے ہیں، ان میں دو کا سائز خود ہم سے اپنے چاند۔ بڑا ہے اور دو دائیں بڑے ہیں جتنا سیارہ عطاواد ہے۔



خوبصورت سیارہ ہے۔ حال ہی میں دو خلافی جہاز زحل کے پاس سے گزرے اور انہوں نے زحل کے مشہور چھٹے کے علاوہ ایک سکل اور دوسرا نصف چھڑے بھی دریافت کیا ہے۔ باقیمانہ سیارے اتنے لچکپ نہیں۔ یو روں اور پیچون مشریکی کی طرح کے ہیں جبکہ سب سے دو گردش کرنے والا پلوٹو میخور اور بخیر ہے وہ سورج سے اتنا دور ہے کہ اسے سورج کے گرد ایک چکڑ لگاتے ہوئے دھانی سال لگ جاتے ہیں۔ وہاں سے سورج ایک چھوٹے روشن ستار سے کی طرح نظر آتا ہے۔ اس کی کوئی حرارت پلوٹک نہیں پہنچ پاتی۔

پلوٹو ہمارے نظام شمسی کا آخری سیارہ ہے۔ پلوٹو سے دوسرے ستاروں تک کافاصلہ تقریباً خالی ہی ہے لیکن ہر ستارہ ایک سورج ہے۔ اور بہت ممکن ہے کہ ان دور دراز ستاروں کے اپنے سیارے ہوں گے اور ان میں کچھ خود ہماری زمین کی طرح کے ہو سکتے ہیں جہاں شاید ہمارے بیسے انسان بستے ہوں۔

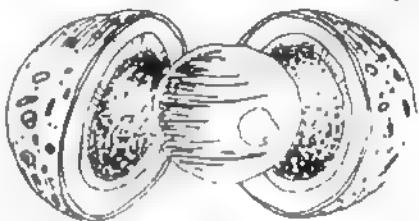
لیکن یہ سب اتنی دور ہے اور ہم تو ابھی اپنے پڑوں کے سیاروں کے بارے میں بھی نہیں جانتے۔

بقیہ: کلوون ہومینٹھو

ایک خاص قسم کے حالات میں ایک ساتھ رکھا گیا۔ جب وہ دونوں کافی بڑے ہو گئے تو دونوں کو ایک ایک گلاب پیش کیا گیا جو دونوں نے پیکا کر ہاتھیں لے لیا۔ دوسری بار جب ایک ربر کا معنوی سانپ ان کے سامنے رکھا گیا تو کلوون شرمند نے ہاتھ پر ہاکر لے لیا جبکہ دوسرا سے عالم بند نے نہ صرف اسے اٹھایا ہیں بلکہ اسے دیکھ کر خوفزدہ ہو گیا۔ بعد اس ان وحیوں کی بار اور دی والٹر نتھیں کے نیکے ہوئے تو انہیں کیا ضایعہ تشکیل ہو گی اور کلوونگ ایک میکانیکی، بیرونی، اور اچھائیوں اور بریائیوں سے براہو گی۔

جیسے دریا کی تہ سے گاہ مٹھی ہے۔ شرخ رہنگ کا ایک بادل سفید باروں کے دھاروں کے بیچوں نیچے سے نکلا ہے، چکٹا کھانا ہے، چکٹا ہے اور پھر غائب ہو جاتا ہے۔

محابی سمندر کی تہہ میں کوئی آتش فشاں اپنی زندگی کے آخری لمحات میں یکدم بعمر کر چھٹ پڑا ہے۔ مستقبل میں تم کسی دن مشریکی کے اس راز پر سے پرودہ اٹھاؤ گے۔ قی الحال قوائی گے پرواز کرتے ہیں۔



اگلا سیارہ زحل ہے جو بڑی حد تک مشریکی میسا ہے۔ یہ بھی ایک وسیع سماں کرتا ہے جس کے مرکزی ٹھوس کردہ ہے۔ زحل کے گرد ایک چھڈہ ہے جس کی وجہ سے وہ اس قدر خوبصورت اور آراستہ لگاتا ہے۔

بس یہ نہ خیال کرنا کہ یہ چھڈہ کسی ہیٹ کے کناروں کی طرح ٹھوس ہے نہیں یہ بہت ہی چھوٹے چھوٹے ذرات پر مشتمل ہے جو تیرز فنا ری سے لیکن ہم آہنگ ہو کر ایک ساقط سیارے کے گرد گردش کر رہے ہیں۔

اپنے خلافی جہاز میں ہم اس چھٹے کے بیچوں نیکے سے نکل جیسے گے بالکل ایسے ہی جیسے گرتے ہو گئے اولوں کے درمیان میں گز رہ جائیں۔ چھوٹے ذرات ہمارے خلافی جہاز کی دیواروں سے ٹکراتے ہیں۔

یہ چھٹے تقریباً میں کلو میٹر پڑھا ہے اور ہمارا جہاز اس میں سے صرف ایک منٹ میں ہی گز رہ جاتا ہے۔

زحل درحقیقت ہمارے نظام شمسی کا سب سے



کب کیوں کیسے؟

ادارہ

اپستالوں کا آغاز کیسے ہوا؟

معاشرے میں کم و دار بیمار افراد کی دیکھ بھال اور تیمار داری کا سنتہ بہت پرانا ہے۔ تاہم اپستالوں میں علاج علاج کا تصور زیادہ پرانا نہیں بلکہ تاریخ انسانی میں یہ ایک نسبتاً نیا انتہر کیا جاتا ہے۔

یونانیوں کے ہاں مریضوں اور بیماروں کے لیے کوئی عوای ادارہ نہ تھا۔ انفرادی طور پر کچھ معاچ بیان کیں مکن ہوتا تھا اپنے مطب کھول لیتے تھے مگر یہ گلہیں بہت چھوٹی ہوتی تھیں اور ان میں ایک وقت میں صرف ایک مریض کا علاج کیا جاتا تھا البتہ روئی جنگ کے زمانے میں زخمی سپاہیوں اور بیمار ہونے والے فوجوں کے علاج کے لیے شفاخانے قائم کیے گئے تھے بعد میں یہ شفاخانے بڑے شہروں میں مستقل بنیاد پر بھی قائم ہونے لگے اور ان کے اخراجات سے عجده برآ ہن سکے پہلے فدھ سے ان کی امداد کی جانے لگی۔ اس اعتبار سے اپستال قائم کرنے اور جلانے میں رویموں کا بڑا حصہ ہے۔ جیسے جیسے عیسائیت پھیلتی گئی، بیماروں کی دیکھ بھال اور تیمار داری چڑی کا فرضیہ تھی۔ قرون وکھی میں عیسائی خانقاہوں اور گرجوں نے اپنی تحریکیں میں بہت سے اپستال تعمیر کیے اور انھیں عوام کے وقت کریبا ان اپستالوں میں راہب اور راہبات نسیکوں کے فرائض ادا کرتے تھے۔

ذہبی مقدس مقامات کی زیارت کرنے کے شوق نے جی اپستالوں کے تصور کو اگے بڑھانے میں مدد دی۔ ان مقامات کی زیارت کے لیے عموماً بڑے طویل سفر کیے جاتے تھے۔

لہذا دورِ دراز سے آنے والے زائروں کو راستے میں راست کے وقت ٹھہرنا پڑتا تھا۔ اس مزدوری کے تحت ان راستوں پر چھوٹی سرائیں اور بیمان خانے بن گئے۔ جیسیں "ہاسپیٹا یا" (HOSPITALIA) کا نام دیا گیا۔ یہ نام لاطینی زبان کے لفظ "HOSPE" سے اخذ کیا گیا ہے۔ جس کے معنی "بیمان" کے ہیں۔ یہ سرائیں اور بیمان خانے عیسائی خانقاہوں سے دابستہ تھے اور زیارت کیلئے آنے والے بیمار امجدوں اور درماندہ مسافروں کے لیے وقف تھے۔ اس طرح اپستال کا نام بیماروں



اور مسافروں کی دیکھ بھال کرنے کے ساتھ وابستہ ہو گیا۔ چونکہ قروں کا سطح کے دوران رہن ہیں کام احوال کوئی بہت زیادہ اگارم دہ اور محنت منداز نہیں تھا۔ لہذا ان اپستالوں میں بھی صفائی اور نظم و ضبط کا انتظام نہیں تھا۔ اسی طرح بہت سے اپستالوں میں ایک ہی بستر پر دو یا دو سے زیادہ مریضوں کو رکھا جاتا تھا۔

جب تھے ہوں صدی میں زندگی کے مبنی ہیں ایک عمومی پتھری اور اصلاح کا عمل شروع ہوا تو لوگوں نے عسوس کیا کہ مریضوں، بیماروں اور اپاہ بیجوں کی دیکھ بھال کرنا



ایجاد اگر ہو جاتے ہیں۔ کم قیمت ایلو مینیم، خالص تانیس، کلورین، مختلف قسموں کے تیزاب اور کھادیں اور خاکی قسموں کے قولا دہنگری ڈیویکی کے دریافت کر داد اسی اصول کی بروت پنڈنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔

برق پاشیدگی کی دریافت کے کچھ عرصہ بعد دریافت ہوا کہ بر قدر وکی مدد سے مقناییسیت بھی پیدا کی جاسکتی ہے اور بر قدر رو کا حامل تر کا کچھا ایک سلاخی مقناییس کی طرح کام کرتا ہے۔ اس دریافت نے بہت سی ایسی طرز کے بر قدر الات کے پیسے دروازے واکیے جن میں کسی قسم کی میکانی حکمت پیدا کی جاتی ہے۔

بعد میں مائیکل فیراڈے (MICHAEL FARADAY) نے اس سے الٹا ایک کام یعنی متحرک مقناطیسیوں کی مدد سے برقی میدان پیدا کرنے کا طریقہ دریافت کیا۔ اس قاعدے سے بعد میں سائنسدان ڈاٹا نمیر بیٹریاں اور طرز اسفارٹ پنلز کے قابل ہوئے۔

بجلی کے شعبے میں ابھی بہت سفر باقی ہے اور فی زمانہ بجلی کے متعلق کمی کی تجویز بات اور آلات منظر عام پر آ رہے ہیں۔

قویی مددو کو نسل کی سامنے لور گھنیکی مدد نہ لات

۱	میحران نورانی	میر حسن اور طی	می حمامی اور خوشی اور طی
۲	شیخ اولی کشہر کے خلاف	شیخ اولی کشہر کے خلاف	شیخ اولی کشہر اور عناطیہ سی
۳	درستگی بر قریب	درستگی بر قریب	درستگی بر قریب
۴	شیخ کی بحق	شیخ کی بحق	شیخ کی بحق
۵	گھر بیوی سس (حست ششم)	گھر بیوی سس (حست ششم)	گھر بیوی سس (حست ششم)
۶	حست کم ایشان	حست کم ایشان	حست کم ایشان
۷	گھر بیوی سس (حست هفتم)	گھر بیوی سس (حست هفتم)	گھر بیوی سس (حست هفتم)
۸	حست کم ایشان	حست کم ایشان	حست کم ایشان
۹	حست کم ایشان	حست کم ایشان	حست کم ایشان
۱۰	حست کم ایشان	حست کم ایشان	حست کم ایشان
۱۱	حست کم ایشان	حست کم ایشان	حست کم ایشان

فَعَلَى شَرِيكَةٍ مُّعَاهَدَةٍ

61028168 6102381 6103933

81088158 3- 8103381, 8103938 37

Digitized by srujanika@gmail.com

ریاست کا فرض ہونا چاہیے تاہم اٹھا رہوں صدی تک ایسا نہ ہو سکا۔ اس کے بعد انگلینڈ کے بڑے بڑے شہر ویں جن پبلک اسپنال قائم ہونا شروع ہوئے اور جلد ہی عام ہو گئے۔ پھر پبلک اسپنالوں کا تیز صور طبقہ مقبول ہوا اور دیکھتے ہی دیکھتے تاہم وہی میں پھیل گیا۔ امر کیکے میں 1524ء میں میکسیکو سماں میں کاپیٹن نے افریقی اسپنال تعمیر کیا۔ جیکہ بڑا فری کا نویں میں اور میں اسپنال 1663ء میں ایسٹ انڈیا کمپنی نے منہٹن آئس لینڈ میں قائم کیا۔

بھلی کا استعمال کی شروع ہوا؟



وو٦

انسان نے بھلی 1800ء سے استعمال کرنے ا شروع کیا۔ 1800ء میں ووٹھ (VOLTS) نے بیشتری ایجاد کی اور اس طرح ہمیں برقی روکاپہلہ قابلِ اعتماد مسلسل ذخیرہ ہاتھ آیا۔ تھوڑے گزے میں انسان نے یہ بھی دریافت کر لیا کہ بھلی کو حصارت، روشنی، ہمیاٹی تعامل اور مقنٹیٹی اثرات پیدا کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

وولٹا کی دریافت کہ بجلی ایک سلسلہ "بہاؤ" رکھتی ہے۔ بر قیانی تاریخ میں ایک بہت بڑا اسٹک میل تھا۔ وولٹا کی دریافت بجلی کے استعمال کے سلسلے میں بہت سالات اور دریافت کی پیش خیمہ ثابت ہوئی۔

ہمفری ڈیلوی (HUMPHREY DAVY) نے دریافت کیا کہ برقی روگزارنے (برق پاشیدگی) سے محلوں کے مختلف



روشنی کی رفتار پر چولی

پیش
رفت

مدیر

چیری کی گولی

روشنی کو پکڑنے کی طاقت ابھی کمکم نے پکڑ ہو ہیں
بھی دیکھی تھی (معنی تصور کی آنکھ سے)۔ سے تجھ دیکھنا تو
ناممکن ہے) کہ اس کی قوت نقل روشنی کو بھی باہر نہیں جانے
دیتی۔ روشنی نہ انسٹی ٹھوٹ فارسائنس سیکریٹری، امریکہ میں کام
کر رہی ایک خاتون ماہر طبیعت (فریزیست) ڈاکٹر بینی
ویسٹر گارڈ (WESTERGAARD)، نے کچھ خصوصی نتیجوں

کا ایک ایسا بڑا چھلانگ (1894ء) منفی 278 ڈگری سینی گریڈ پر
تیار کیا ہے تو جو پیسے میں سے گزرنے والی روشنی کی رفتار کو سمجھ
ہلکا کمردی تھے، اس مادے میں سے جب روشنی گزاری جاتی
ہے تو اس کی رفتار ۶۱ کلو میٹر فی گھنٹہ یا صرف ۱۷ میٹر فی یکنڈ
رہ جاتی ہے۔ جبکہ خلا دریں یہ رفتار لگ بھگ ۳ لاکھ کلو میٹر
فی یکنڈ ہوتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ڈاکٹر لینن نے
اس کی نہیں بیٹھ ریسنسیٹ (CONDENSATE) مادے کا نام

ہندوستانی سائنس کا مستینڈ رن اسٹھ بوس (1894ء)

اور بریٹ آئن سٹاٹ کے نام پر بوس، آئٹھ ائن کنڈ بیٹھ دیتے
رکھ لے ہے۔ اپنی دنیوں سائنسدانوں نے ایسے مادے کے
امکان کا تصور بیٹھ کی تھا جسے اچ ڈاکٹر لینن نے عملی شکل دی ہے۔

کالی مہندی کے کالے کرتوت

اپنی پیری چھانٹے اور گھر سے باہر جوان نظر آنے کی خواہش
رکھنے والے رواں بستیاں اکثر کالی مہندی استعمال کرتیں
سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ کالی مہندی اور کچھ دمتر
خضابوں میں یہ (جرت) کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔
یہ ایک بیجد نہ ہے بلکہ مادہ ہے جو تہ انسانی دماغ اور اس کی
صلحیت پر اثر دالتا ہے۔ اس کے خطرناک اثرات کو دیکھنے ہوئے
ہی پڑھوں میں اس کی آمیزش بند کر کے اب یہ فری پڑھوں
ماقی صفحہ ۵۲ پر)

چیری پھل تو ہم بھو شوق سے کھاتے ہیں۔ پھاڑی
علاقوں کا یہ تحفہ تواب میدانی علاقوں میں بھی عام ہو چکا
ہے تاہم امریکہ میں مقام ایک ہندوستانی سائنسدان مرالی
نائیر نے چیری کا ایک نیا رائج عیاں کیا ہے۔ بھی کان کے نیشنل
فود سپلیٹ بینہ ٹوکرے کو جو بیسٹر میں کام کر رہے ہے مرالی نے
دریافت کیا ہے کہ مٹھی پھر کھٹا چیریوں میں درد دور کرنے
کی صلاحیت ایسپرین سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس نظریت
دو ایں ایسپرین کے مقابلے کچھ خواص ۱۵ و ۱۶ نے بھی زائد
ہوتے ہیں۔ ان پھلوں کو استعمال کرنے والوں میں جوڑوں
اور گھٹھیا کا درد بھی کم ہوتا ہے، دل کے درے بھی کم پڑتے
ہیں۔ مخفف ۲۰ چیریوں میں ۲۵۰ - ۱۲۵ مل گرام ایسے
مادے پائے گے جو کہ اینٹی اسکریٹ ہوتے ہیں۔ یہ
مادے جسم میں ازاد برق پاروں یا فری بیڈ بیکس ۲۰۰۰
نے ۱۰۰-۵ کو بنتے سے روکتے ہیں۔ یہ فری ریڈ بیکس
نہ صرف یہ کہ سیلیوں (خیلوں) کو نقصان پہنچاتے ہیں بلکہ
دسکی بیماریاں، کیسٹر، گھٹھیا بھی پیدا کرتے ہیں۔ یہ جوان کے
بھی دشمن ہوتے ہیں اور جن لوگوں میں یہ زیادہ بنتے ہیں ان پر
قبل از وقت بڑھا پا طاری کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر مرالی کا کہنا
ہے کہ وہ جلد ہی چیری کی گولی تیار کریں گے تاکہ لوگوں کو
بازار میں کھٹی چیری نہ تلاش کرنا پڑے اور وہ گولی کھا کر
کام چلا لیں۔

ویکھنے والا، یعنی خرد بین ایسی محدودی چیزوں کو ویکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے جنہیں ہماری انکھے نہیں دیکھ سکتی۔ خرد بین 1590ء سے لے کر 1610ء کے درمیانی عرصے میں ایجاد ہوئی۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ خرد بین گیلیلیو (GALILEO) نے ایجاد کی۔ جبکہ بعض اس ایجاد کو ہالینڈ کے (JENSON) دو عینک ساز ہائنس (HEINS) اور جیسون (JENSON) سے منسوب کرتے ہیں۔ ہالینڈ کے ایک سائنس داں یون ہرک (JERUWEN HORK) نے ایجاد کی۔ کوئی بھی بایا کے خرد بین

کیا جاتا ہے۔ تاہم یون ہرک خرد بین کا موجود نہیں بلکہ اس نے خرد بین استعمال کر کے خرد جیاتیات (MICROBIOLOGY) کے میدان میں گروں قادر خدمات سر انجام دیئے۔ وہ پہلا شخص تھا جس نے بیکھریا اور دوسرا یہ کہ خندوی (UNICELLULAR) جانداروں کا خرد بین کے ذریعے شایدہ کیا۔ یون ہرک نے ہر پہلی مرتبہ اپنی بیانی ہوئی خرد بین کی مدد سے دوران خون کے نظام کا مطالعہ کیا۔ اُن کی جسم دید (ELECTRON MICROSCOPE) اور آن خرد بین (ION MICROSCOPE) استعمال کی جا رہی ہیں۔ اُن کی خرد بین امریکہ کے پر فیزیولوگ (MULLER) کی ایجاد ہے۔ اس کی مدد سے کسی چیز کو سائنسی سنتائیس لائکوگن زیادہ بڑا کر کے دیکھا جاسکتا ہے۔

مگر یہ پہاڑوں خرد بین بنائیں گے وہ بہت ہی سادہ ہو گی جس کے ذریعے چھوٹی چھوٹی چیزیں بہت بڑی نظر آئیں گی۔ یہن کا ایک ہموار پتلا سا ٹکڑا لیجھے اور کیل سے اس کے درمیان میں سوراخ کر لیجھے۔ اس کے بعد ایک ٹنکا پانی میں ڈبو کر ایک نفخا ساقطہ اس سوراخ پر گواریں۔

قطعہ سوراخ کے اوپر ہی انک جائیے کہ نیچے نہیں گر سے گا لیجھے اُپ کی خرد بین نیار ہے۔ اب کوئی بہت ہی جھوٹی سی چیز (مثلاً چینی کا ایک دانہ) اس یہن کے سوراخ کے نیچے رکھ کر دیکھنے پالے کے قطعے اور سوراخ میں سے وہ اُپ کو کافی بڑا

ادارہ ورکشاپ

آلے سے بلب روشن کریں

ضروری اساماں: بارہ آلے، تاہنے کا تار، بیڑی میں استعمال ہونے والا ساڑھے گیارہ دوٹ کا بلب، یہ پہلو لڈر، جست کی بارہ پتیریاں، تاہنے کی بارہ پتیریاں۔ جست کی بارہ پتیریاں ہیں، اگر جست نہ ملے تو مارچ کے پرانے سیلوں میں سے جست کی بارہ پتیریاں لے سکتے ہیں۔ اسی طرح تاہنے کی بارہ پتیریاں ہیں، تاہنے کی پتیریاں نہ ملیں تو ان کی جگہ تاہنے کی تار بھی، استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ان تاروں کو چھوٹے چھوٹے شکوں کے گرد بیٹھ لیں۔ اب بارہ آلے اور ان میں پھیل کر کے ہر آلے میں ایک جست کی پتیری اور ایک تاہنے کی پتیری گاڑی دیں۔ خیال رہے کہ دوٹوں کے درمیان ایک اُنک اُدھا اونچ کا فاصلہ ضرور ہو۔ پھر تاہنے کے تاروں سے ایک اُلوکی جست کی پتیری کو دوسرے اُنکی تاہنے کی پتیری سے جوڑتے چلے جائیں یہاں تک کہ سرکٹ تیار ہو جائے پھر بلب ہولڈ میں بلب لگا کر اسے بھی اس سرکٹ میں شامل کر لیں۔ بلب روشن ہو جائے گا، اگر بلب نہ جلے تو احتیاط سے دوبارہ چیک کریں کہ تمام نکش تھیک ہیں کہ نہیں؟

خرد بین بنائیں

ساماں: یہن کا ٹنکڑا، کیل، ایک ننکا پانی۔ "خرد" کا مطلب ہے چھوٹا اور "مین" کھلا مطلب ہے

نظرة آنے والی

سامان: یہوں کا غذ، قلم، بزری کاشتہ والی چوری۔
یہوں کے دھنٹے کریں ایک حصے کی سکھیں تاکہ پیس اور دوسرے حصے میں قلم کی صاف نب ڈیکر کا غذ پر لکھیں۔ نب موٹی ہوئی چاہئے۔ ایک بڑھنٹ میں کاغذ خشک ہو جائے گا اور کسی حرارت کا پتہ نہیں چلے گا۔ اب اس کا غذ کو آنچ دکھائیں۔ خال رہے کہ کاغذ کو آگ نہ لگانے پلے۔ جوں یہوں کا غذ کو آگ مانی پہنچی گی لفظ مجوہ رہنگیں ایمرنے ایسیں گے۔

بھیت: گوالن چیونٹیاں

سے چیونٹیاں یہوں نہ ہوں تب یہ رس حلدی جلدی نہ نکل کر، دیر سے نکلتے ہے لیکن رس کی مقدار زیاد ہو جاتے ہے اور جب وہ بیجے گرتا ہے تو پودوں کی شاخوں اور یوں پر چیل تر سطح کو تکلیا اور بھیجا بنا دیتا ہے۔ اسی سطح پر نہ صرف دھول میں جنم کر پو دے کے سامات بند کر دیتے ہے بلکہ پھیونڈ کے چند کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ نیتیتا پودوں کی نسخوں پر بڑا اثر پڑتا ہے اور وہ میں بھی مدد کرتے ہیں۔ اس طرح اگر دیکھا جائے تو قدرت نے پودوں پیونٹیوں اور ان کی کاریوں کی بقا کا کچھ اس انداز سے انتظام کیا ہے کہ ان میں سے ہر ایک دوسرے سے مستفید ہوتا رہتا ہے۔

نظر آئے گا اور پانی کا قطرہ محب عد سے کا کام کرے گا۔ خیال رہے کہ جو چیز آپ اس خرد بینی سے دیکھنا چاہیں وہ پوری طرح رذشی میں ہوئی چاہئے اسی طرح خرد بینی کے ذریعے آپ نمک کے ذرتوں کو بھی دیکھ سکتے ہیں اور آپ کو یہ دیکھ کر چیرت ہو گی کہ ہر ذرہ مکعب کی شکل کا ہے۔

کاغذ کے برت میں پانی آجائے

سامان: ایک موٹا کا غذ، کاغذ میں لگنے کے لیے کلب، پانی، اپرٹ، یمپ اور اسٹینٹ۔

ایک موٹا کا غذ لے کر اس کا ایک برت بنا لیں اور پھر اس کے کوف پر کلب لگا دیں۔ برت میں پانی ڈال دیں اور اسے یمپ کے شعلے کے اوپر یعنی اسٹینٹ پر رکھ دیں۔ خیال رہے کہ برت کے کونے اور وہ حصہ جہاں پانی نہیں ہے شعلے کی زدیں نہ آئیں تھوڑی درجہ پانی گرم ہو کر ابھی نگہ کا یکن کا غذ کا برت آگ سے بالکل محفوظ رہے گا۔ کاغذ کو آگ نہ لگنے کی وجہ یہ ہے کہ جو حرارت کا غذ کو ہینچتی ہے وہ پانی ایسا ہے اور کاغذ کا درجہ حرارت ۱۰۰ دگری میں گزید سے زیادہ نہیں ہونے پاتا کیونکہ یہی درجہ حرارت پانی کا نقطہ جوش ہے۔ چنانچہ اس درجہ حرارت پر ہینچ کر پانی ابلدا شروع کر دیتا ہے اور کاغذ پر آگ کا کوتی اثر نہیں ہوتا

زدہ و زکام کھانی اور اس سے پیدا ہونے والی سینہ اور پھیپھوں کے امراض کے بے حد مغذی شریت ہے۔ جھوٹا چھوٹا ہوائی نالیوں اور پھیپھوں میں جسے ہوئے بلغم کو باتی خارج کرتا ہے۔ پھیپھوں کو تقریت پہنچاتا ہے۔ سمجھ دے جو نے زدہ و زکام کو درست کر کے سینہ، در پھیپھوں کو کمزور کے منظر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ جھوٹے پھوٹ کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

شریت سدرا



THE UNANI & CO

Manufacturers of Unani Medicines

Approved Suppliers of Unani Medicines to C.G.H.S

930 KUCHAVROHULLAH KHAN, DARYA GANJ, NEW DELHI 110002

Phone: 3277312 3281584



سوال جواب

ہمارے چاروں طرف قدرت کے ایسے نقارے بکھرے پڑے ہیں کہ جنہیں دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ وہ چاہے کائنات ہو یا خود جہاڑا جسم کو کی پڑ پوادا ہو یا کردا مکوڑا۔ کبھی اچانک کسی چیز کو دیکھ کر ذہن میں کچھ بے ساختہ سوالات ابھرتے ہیں۔ ایسے سوالات کو ذہن سے جھکنے مت۔ انھیں ہمیں لکھ بھیجیں۔ آپ کے سوالات کے جوابات پہلے سوال پہلے جواب۔ کی بنیاد پر دینے جائیں گے۔ اور ہاں! ہر ماہ کے ہتھیں سوال پر ۵۰ روپے لقاہاں بھی دیا جائیں گا۔ ابتدائی سوال کے ہمراہ ”سوال جواب کپی“ رکھاں گے جویں۔ نیز اس سوال اور مکمل پتہ صاف اور خوش خطا مکھیں۔

سوال: سوڈا اورٹر کیا ہے؟

حثان عبد النور

ستارہ بلاشک جو تاچل اند سٹریز
پنزروٹا، کپسٹو، نیپل

جواب: جس پائی میں دیا کے
ساق کاربن ڈائی اکسائیڈ میں
شامل کر دی جاتی ہے اسے سوڈا
والٹر یا کاربونیٹڈ اٹر کہتے ہیں۔
سوڈے کی بولی کھون لئے پر کاربن
ڈائی اکسائیڈ میں کے ہی بلند
باہر نکلتے ہیں۔

سوال: کسی بھی بیماری کی
شدت رات کے وقت بڑھ
کیوں جاتی ہے؟

سید عارف الدین احمد

508001-67-3-5 عثمان پورہ نلگنڈہ -

جواب: اگر کوئی مخصوص بیماری تھی تو (جیسے بے خوابی) تو عموماً رات کے وقت بیماری کی شدت نہیں بڑھی بلکہ اس کا اس سطح جاتا ہے۔ دن میں مربیع اپنے اسی پاس ہونے والے معاملات اور مکملات میں آئنے جانے والوں میں متصوف رہتا ہے لہذا اس کا دھیان بیماری کی طرف کر جاتا ہے۔ رات میں اذل تو دن بھر کی تکان ہو لتے ہے پھر سکون میں، تہبی میں، اس کا ذہن بیماری کی

ضفری بات:

ہمیں بہت سے تاریخی یہ خط لکھتے ہیں کہ ہم نے شاید ان کا سوال روپی کی ڈکری میں پہنچ دیا ہے۔ یقین رکھیں ایسا کبھی نہیں ہوتا۔ البتہ ہمارے پاس سوالات اتنے زیادہ نہیں کہ ان کے جواب کا نتیر آئنے میں وقت لگتا ہے۔ اس شمارے میں جو سوالات شامل ہیں انہیں سے بیشتر ۶۹۹۷ء میں موصول ہوتے تھے۔ لہذا اپنے جواب کا انتظار کریں۔ اگر آپ کا سوال ہمیں ملا ہے تو آپ کو جواب ہم زور ملے گا۔

سوال: ناخن یا سرکے پال کاٹنے جانے سے میں درد محسوس نہیں ہوتا۔ کیوں؟
شاذیہ اختیار
مکان نمبر ۳۱ گل بڑھ کا نگی نارا
24 پر گنہ (شمائل)
مفریں بنگال ۷۴۷۱۲۶

سوال: انسان کے جسم کا کوئی بھی حصہ کٹ جانے پر تکلیف ہوتی ہے اور ساق کا خون بھی بہنے لگتا ہے۔ مگر پال اور ناخن کے کاٹنے پر نہ تو کوئی درد ہوتا ہے اور نہ ہی خون نکلتا ہے۔ ایسا کیوں؟

ابوالا احمد آرزو
روم نمبر ۱۲۲، سینٹرل پاٹل ایس ایال (ناوچ)

اسے ایم ۴۰۔ علی گلھر - 202002

جواب: تکلیف کا احساس ہمیں عصبی نس (NERVES) کی مدد سے ہوتا ہے۔ جسم کے جس حصے میں عصبی نس موجود



بہق ہے وہاں سے تکھیف کا سائل فوراً دماغ کو مل جاتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی حصے میں خون کی نیس موجود ہیں تو اس کے کششہ رخی بھی نکلتا ہے۔ بال کے اندر نہ تو عصی نس ہوتی ہے اور نہ بھی خون کی کوئی رُج، لہذا بال کے کششہ پر نہ تو خون نکلتا ہے نہ ہی تکھیف ہوتی ہے۔ ابتدہ بال کی جرمیں عصی نیس ہوتی ہیں، اسی لیے اگر بال کو چینپا یا نوچا جاتے تو تکھیف ہوتی ہے۔ ناچن کے ساتھ بھی بھی معاملہ ہے ناچن کے کھال دسے چکے ہوتے ہیں اور انھیں مر جو د جرمیں عصی نیس بھی ہوتی ہیں اور خون کی نیس کا بھی جاہ ہوتا ہے اسی لیے اگر ناچن کنارے سے اندر کی کسی بھی جگہ سے اکھر سے یا اسے تو در بھی ہوتا ہے اور خون بھی نکلتا ہے۔ ابتدہ اس کا کسی کھرف بڑھ کر آتے والا حصہ مردہ (DEAD) ہوتا ہے جس میں کوئی اسی بھی نس نہیں ہوتی۔

سوال : مراقبہ (MEDITATION) سائنسی نقطہ نظر سے کیا ہے؟ اس عمل سے انسانی جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کیا کسی مشہور سائنسدان نے اپنی دریافت میں اس عمل کا بھی استعمال کیا ہے؟

محمد اقبال احمد

ولد محمد عبدالرحمٰن صاحب نرودی،

محلہ پاہر پیٹھ مکان نمبر 90۔ 2۔

تعلیقہ اللہ ضلع گلبرگہ شریف۔ کرناٹک - 525302

جواب : مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ذہنی صلاحیتوں کو ایک جگہ رکوز کیا جاتا ہے۔ اس عمل سے ذکر و قیوم کے صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ ذہن کو کسی ایک جاہ رکوز کرنے کی عادت پڑتی ہے۔ سوال میں یہ واضح نہیں ہے کہ اپ کا اشارہ کس سائنسدان کی کس دریافت کی طرف ہے۔

سوال : جب ہم کوئی بھی کڑوی چیز کھا کر پھر فرائوم آئم پالن پستے ہیں تو اور بھی کڑوں پر مسوس ہوتا ہے۔ ایسا کیوں؟

ادریس احمد وانی

سرفیل، یانٹی پورہ۔ کشیر۔ 193502

جواب : جیسا کہ گزشتہ ماہ ایک سوال کے جواب میں بتایا گیا تھا، ہماری زبان میں ذائقہ پر اس ہوتی ہے جو اتفاق ہو گئی ہے۔ ذائقہ پہچاننے کے لیے مزوری ہے کہ وہ شے پانی میں پانی کے ساتھ مٹھیں چھان جائے۔ مٹھیں قدرتی العاب اور تفاوٹ بھی چیز کو ترک دیتے ہے۔ اگر آپ کوئی ایسی کڑوی چیز کھلتے ہیں جو گرم پانی میں زیادہ آسانی سے مل جاتی ہے یا گسل جاتی ہے تو اسی چیز کھانے کے بعد اگر آپ گرم پانی یا چھانے پسیں لے تو اس چیز میں موجود کڑوں کا ایک اضافہ آسانی سے گھلن کر ذائقہ پہنچ دیں داخل ہو جاتے ہیں اور یہ میں کڑوں اہم کا زیادہ احساس ہوتا ہے۔

سوال : جب ہم روتے ہیں تو انکھیں سے انسو کیوں آتے ہیں؟

ہاشمی سید شعیب
معرفت گلزار پرہل، نزد سول کورٹ
اویگر۔ 413517

سوال : جب ہم روتے ہیں تو ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ہمکے سے پانی (آسٹر) نکلتے ہیں۔ کان یا ناک سے کیوں نہیں نکلتے؟

جہانگیر عالم

زیری لاج بھولہ۔ علی گڑھ۔ 202002

سوال : ہم روتے ہیں تو انکھیں گرتے ہیں؟ اور یہ آسٹر نمکین کیوں ہوتے ہیں؟

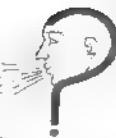
محمد اقبال

کرم آنحضری رود، پیری سارا۔ دو جنگ ۱۰۰۰

تاج محمد

جامعة الفلاح۔ اعلیٰ گڑھ 276127

جواب : جب ہم بہت زیادہ ذہنی تناول میں ہوتے ہیں تو



گلینڈ" کہتے ہیں۔ یہ ہماری دوڑ اُنکھوں میں اور پر ایک کنارے کی طرف ہوتے ہیں (تصویر دیکھیں)۔ ان سے جو پانی (آنسو) نکلتا ہے اس میں نمک کی مقدار کافی زیاد ہوتی ہے اسی وجہ سے یہ آنسو نیکیں ہوتے ہیں۔ ان خود وادو اُنسو کی مدد سے دراصل جسم پسند اندھے نکد خارج کر کے نمک کی مقدار کم کرتا ہے جس کی وجہ سے خون دباؤ کم ہوتا ہے اور انسان کسی بڑے جسمانی یا ذہنی نقصان سے نجٹ جاتا ہے۔

ہمیں رونا آتا ہے۔ رونا دراصل جسم کا ایک بہت پُر اُثر حفاظتی اسٹیکام ہے جو اللہ تعالیٰ نے ہمیں عطا کیا ہے۔ ذہنی دباؤ چلہنے کی وجہ سے ہو یا ذہنی پھر خطرے کی وجہ سے۔ ایسی حالت میں ہماری اُنکھوں سے آنسو جاری ہر جاتے ہیں۔ یہ آنسو ایک مخصوص عذو دسے خارج ہوتے ہیں جو کہ لیکر اُنکل

انعامی سوال: آگ کا رنگ سرخ اور دھریں کا رنگ سیاہ کیوں ہوتا ہے؟

وسمیم احمد بن محمد مصطفیٰ

جامعہ اسلامیہ سہابہ: پوسٹ بیگ نر 10 جو گاہی جامعہ نگری جملی 110025

جواب: آگ کی رنگت جلنے والی چیز کی کیمیائی ترکیب اور اجزا پر مختر ہوتی ہے۔ کسی بھی چیز کا جلد ایک ایسا کیمیائی عمل ہے جس کے دوران جلنے والی چیز کی کیمیائی ساخت تبدیل ہوتی ہے اور اس عمل کے دوران توانائی حدت اور روشنی کی شکل میں خارج ہوتی ہے۔ اس عمل کے دوران جو کیمیائی ترکیبات بنتے ہیں وہ اپنی رنگت کے مطابق روشنکے مختلف رنگوں کو جذب کرتے ہیں۔ روشنی کے باقیاندہ (غیر جذب شدہ) رنگ ان مادوں سے منکس پر کر ہم کو نظر آتے ہیں۔ اسی کوہم آگ کا رنگ کہتے ہیں۔ دھوان کچھ گیسوں اور کاربن کے ہاریک ذرات پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس دھومنے میں کاربن کے جتنے زیادہ ذرات ہوتے ہیں وہ انسانی زیادہ کیشٹ اور کالا نظر آتا ہے۔ یہ کاربن کے ذرات کا لے جوتے ہیں لہذا روشنی کو جذب کر لیتے ہیں اور اپنے اندر سے یا اپنے اور پار نہیں جانے دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے دھوان ہمیں سیاہ نظر آتا ہے۔ یاد کیجیں جو چیز روشنی کو جتنی زیادہ جذب کرتی ہے وہ اتنی ہی سیاہی مائل نظر آتی ہے۔

لیکر اُنکل سیکد (تفصیلی)

یہی وجہ ہے کہ رونے کے بعد ہماری طبیعت ملکی اور پریکون ہو جاتی ہے۔ رونے کے دوران اگر آنسو زیادہ شدت، اور تیزی سے آئیں تو ان لیکر اُنکل گلینڈ کی ایک نالی "نیسوس" یا کر اُنکل ڈکٹ" ناک میں بھی کھلتی ہے۔ اُنکھوں کا کچھ بانی اس نالی کے ذریعے ناک میں بہتر جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شدت سے رونے کے دوران ناک بھجو بھٹے لکتی ہے۔ چونکہ ان خود دیاں کی نالی کا کان سے کوئی تعلق نہیں ہے، اس لیے کان سے اس دوران کچھ بھی خارج نہیں ہوتا۔

لیکر اُنکل گلینڈ

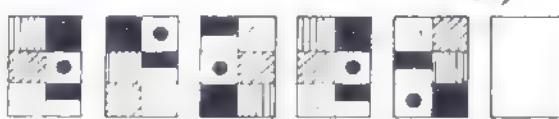
نیسوس کر اُنکل ڈکٹ

ناک





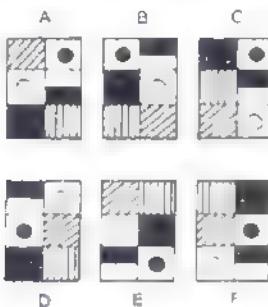
(4)



63

کوئی

سوالیں نہیں کی جگہ کون سا نام آئے گا؟



آپ کے جوابات کو روشن کرنے کے لیے ہر اڑاکہ 10 اور میٹر 1999 کا نکلے
بیسے مل جانے چاہیں۔ صحیح جوابات میں سے بڑیوں قریب اندازی کا رکم
5 بہنے بھائیوں کے نام ہونے کے جون 1999 کے شمارے
میں شائع کیے جائیں گے۔ نیز جتنے والوں کو عام سائنسی معلومات
کا ایک وچھپ کتاب پہنچی جائے گ۔

نتوں:

1 - یہ انعامی مقابلہ صرف اسکوں کی طبع نیز دینی مدارس کے طلباء

و طلباء کے لیے ہے۔

2 - بہت سارے جوابات صحیح ہونے کے باوجود قریب اندازی میں
شامل ہیں ہر پا تک کونکا اس کے ساتھ کوئی کوپن ہیں ہوتا۔
اس لیے "کسوٹی کوپن" رکھنا نہ بھولیں!

صحیح جوابات کسوٹی عہد (61)

1 - 24 (گھری کی مخالف سمت میں چلتے ہوئے اعلاء
4' 3' 2' 5' 4' اور 6' سے بڑھتے ہیں)

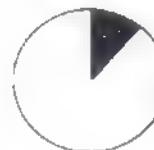
2 - 15 (اعلاوہ میں بالترتیب 3 پھر، 6 پھر 9 اور
12 پھر کریں)

625 1296 25 36 5 ? (1)

82 97 114 133 ? (2)

1 8 16 25 ? (3)

یچھے دیئے گئے ڈیزائنوں (4-5) میں سے ہر ایک ڈیزائن
میں یک جگہ خالی ہے اور ساتھ ہی مختلف ڈیزائنوں کے چار رچھ
متو نے میں آپ کو یہ بتا دے کہ کس خالی بندگی پر کون سے بہب کا
ڈیزائن آتے گا؟



C



D



3- ترکس بازو
معرفت ترکس میڈیکل، پیرانا بازار، بھوپال، اڑیسہ 756100

4- فخر عالم معرفت ہندوستان چھائی سینٹر
بیشی بازار - آسٹنول 713301

5- پرنس فیروز بھٹی
ایس-ایس-پی اسکول، وابی باغ، پلارام
کشیر (جوابی خط میں پن کر دہنیں لکھا)

24- 3- (ز) سے 5 تک اعلاد کو مردی کریں اور ان میں سے
ہر علاحدے سے ایک کم کریں)

4- ڈیزائی ڈ
5- ڈیزائی ڈ

انعام پانے والے خوش نصیب یہن بھائی:

1- نصارانی معرفت نصیر احمد رفیق
رفیق منزل خوش روئے کلام، سری گفوارہ،

تیجیہیاڑہ - کشیر 192123
2- فضل الرحمن نعلیٰ
عبدالرحمٰن، مدست الاصلاح، سراتے میر،

اعظم گڑھ - یوپی (جوابی خط میں پن کر دہنیں لکھا)

ناندیڑ و گرد نواحِ التور ہبک ام بھنسی میں سائنس کے تقیم کار

مشتاق پورہ - ناندیڑ - 431602

بقیہ: کالی صہندی، کالے کن توتی،

پیلانی کیجاہر ہے۔ مزید تحریکی بات یہ ہے کہ ایسے
خدا بول کو جب گھر کے بڑوگ استعمال کرتے ہیں تو سرکش
پران کا پاؤ گور میز تکھے پر گرتا ہے اور گھر کے دیگر افراد
خصر مٹا پکوں پر اڑا دلتا ہے۔ لیڈن پکوں کے لیے نہ تبا
زیادہ نفعان دھے ہے۔ اگرچہ اس کی کچھ مقدار پیشاب کے
ساتھ خارج ہو جاتی ہے لیکن کافی مقدار دماغ، جنگل،
گردے اور ہلکیوں میں جمع ہو جاتی ہے اور مختلف پھاریا
پیدا کرتا ہے۔ جن میں یکسر بھی شامل ہے۔

تلگنڈا میں "سائنس" این عوری
کے تقیم کار:

مولانا محمد علی جوہر اسٹریٹ، تلگنڈا (اسپل) - 508001

جید آباد کے گرد نواح میں شمس ام بھنسی
ماہنامہ سائنس کے تقیم کار
5- گوش محل روڈ، جید آباد - 500012
فون نمبر: 4732386 - 3-831

نقی دواؤں سے ہو شیار ہیں



قابلِ عتیار اور معیاری دواؤں کے تھوک و خردہ فروش
مادل میڈیکیو را 1443 بازار چتلی قبر - دہلی 110006
فون: 3270801 - 3107 326



کاؤش

ہے؟ ہاتھ کی حرکت یعنی اس کا کچھ یعنی اس طرح عمل ہیں آتا ہے؟ یہ کام چہارے جسم کے اعصابی نظام میں یک مخصوص قسم کے خلیوں کے جال کے ذریعے ممکن ہوتا ہے ان خلیوں کو اعصابی خلیے (NERVE CELLS) کہتے ہیں۔

ہماری آنکھوں، کافوں، ناک، زبان اور جلد میں مناسب بھیوں پر مخصوص خلیے ہوتے ہیں جو خلائق پیغامات کو وصول کرتے ہیں اور جسم پیغامات کو روشنی (آنکھوں کے ذریعے)، آواز (کافوں کے ذریعے)، گیس (ناک کے ذریعے) کیہیاں اشیاء (زبان کے ذریعے)، نیز درجہ حرارت کی تبدیلی (باڈا اور دوسرا پیغامات کو وصول کرنے کی وجہت رکھتے ہیں۔ یہ مخصوص بناوٹ والے خلیے جو وصولی کا کام انجام دیتے ہیں، اعصابی خلیوں سے جڑے رہتے ہیں۔ یہ وصول شدہ پیغام ان اعصابی خلیوں کو پہنچادیتے ہیں جو انہیں یک مخصوص دماغ کے حصے تک لے جاتے ہیں۔ دماغ ان پیغامات کو وصول کرتا ہے اور اعصابی خلیوں کے ایک دوسرے میں کے ذریعے وہ ہدایات جسم کو پہنچاتے تو پھر جسم ان کے مطابق عمل کرتا ہے۔ دماغ ایک فیصلہ کرنے والی مرکزی کی طرح کام کرتا ہے۔ اعضا، جیسے انکے کان وغیرہ جو باہر سے وصول ہونے والے احساسات دماغ کو بھیجتے ہیں، وصولی اعضا کو کھلاتے ہیں۔ وہ اعضا جو دماغ سے ہدایات لے کر جلتے ہیں عمل کرنے والے اعضا کھلاتے ہیں۔ اس سلسلے میں اہم ترین عمل کرنے والے اعضا عضلات، ہریاں اور مختلف غدد (GLANDS) ہیں۔ پیشتر ہم انوں میں بھی نہیں سنوں کا ایک بہت گھا جال ہوتا ہے جو تطابق پیدا کرتا ہے۔ انسان کا اعصابی نظام بہت پیچیدہ ہے۔ انسان کا دماغ انتہائی ترقی یافتہ ہے۔ ہمارے وہ کام جو ہماری اپنی مردمی کے مطابق ہوں

اس کامل کے لیے پتوں سے تحریریں مطلوب ہیں۔ سائنس و ماحولیات کے کسی بھی موضوع پر مفہوم، کہاں، ڈرامہ، نظم لکھتے یا کاروڑوں بنا کر اپنے پاپورٹ سائفر اور کاؤش کوپن تک پہراہ ہیں۔ مجھ دیکھتے۔ قابل اشاعت تحریر کے ساتھ مصنف کی تصور شائع کی جائے گی نیز معاونی دیا جائے گا۔ اس سلسلے میں زیرخط و ثبات کے لیے اپنائتے کھانا ہر اپورٹ کارڈ ہی بھیں (ناتالیں اشاعت تحریر کو اپس بھیجا ہمارے لیے ممکن نہ ہوگا)۔

ہارہون اور اعصابی نظام

میر عارف زہراست علامہ رسول میر
علی پارک زادی بل، سری نگر، کشمیر

ہم جانتے ہیں کہ زندہ عضو یتے پوت سے مختلف کام کرتے ہیں۔ یہ سب کام ایک طرح کی مطابقت رکھتے ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ سارے اجسام اپنے ماحول کے مطابق خود کو صلنک کو کوشاش کرتے ہیں۔ بھی جاندار درجہ حرارت کی تبدیلی، نمی اور دباؤ کا احساس کر سکتے ہیں۔ ان تبدیلیوں سے ہم آہنگی کی کوشاش وہ مختلف طریقے سے کر سکتے ہیں۔

جب اتفاقیہ کس گرم چیز پر ہمارا ہاتھ پڑ جاتا ہے تو ہم فوراً اپنا ہاتھ ہٹایتے ہیں۔ ہاتھ کو گرمی کا احساس کس طرح ہوتا



ہے۔ یہ ایک ہار مون انسولین کی کمی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ہار مون میں شکر کی سطح کو درست رکھنے کے لیے نمودار ہوئی ہے۔ چھوٹا فاقد یا برٹے قدر کام میں تھال نایڈ (HYDRO D) (۷۷۴۴۰) ہار مون کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ سٹا اس غدد کے بیٹے آتھا برٹھ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ اکثر پہاڑی علاقوں میں عام ہے۔ ان میں یون کی غذائیں اکتوں کی کمی کے بسب یہ تھانی را یڈ غدد صرع ہور کام ہیں کی پانہ۔ پرٹ پودوں میں کوئی بہت واضح اور ترقی یافت اعصابی نظام نہیں ہوتا۔ ان میں چند مخصوص ہار مون ہوتے ہیں جیسے نشوونامی ہار مون کہتے ہیں۔ ان ہار مونوں سے پرٹ پودوں میں مختلف قسم کی حرکتیں عمل میں آتی ہیں۔ بھولنا، پھلن، پھلولوں کا پکنا اور چیزوں کا گرتا سب کے سب انہی ہار مونوں سے کنٹول ہونے والے کام ہیں۔

اس طرح جسم کے اعمال کا کنٹول اور ان میں طابت ایک بچیدہ عمل ہے۔ اعصابی نظام اور ہار مون دوں ہی جسمانی اعمال کے انسپاٹ میں مدد کرتے ہیں اور ان کی بدولت بھی اعضا ایک واحد کاٹی کی طرح کام کرتے ہیں۔

ہار مون کی تیاری میں "سائنس" کے سول ایجنسی

فون نمبر
72621

عبداللہ نیو ڈیجیٹسی

کشیر

فرست برج، لالچوک، سری نگر۔ 190001

فون: 3235080

گلاب ٹی کمپنی 17/208 سیتارام بازار، ترکمان گیٹ، دہلی 110006

(جن پر ہیں قابو ہو) اختیاری کام کہلاتے ہیں۔ وہ کام جن پر ہیں کوئی قابو نہیں ہے، غیر اختیاری کام کہلاتے ہیں مثال کے طور پر چلن، دوڑنا، وزن اٹھانا، اختیاری کام ہیں اور دل کا دھرم کی ہمیشی عروق کا اخراج غیر اختیاری کام ہیں کی مثالیں ہیں۔

اعصابی نظام کے علاوہ تنابی گیسا وی اشیاء کے ذریعے جسی ہوتا ہے جب تم تیزی سے دوڑتے ہیں تو ہمارا دل تیزی سے دھڑکتا ہے، یہ میں اپسینہ بہت آتا ہے اور ہمارے بال اور روئیگی کھڑے ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک ہار مون ایڈرینالین (ADRENALIN) کی وجہ سے ہوتا ہے جو ہمارے ہار میں اندھیلی دیا جاتا ہے۔ یہ ہمارے جسم میں ایک غدد دو ایڈرینیل سے ہار میں براہ ماست داخل ہو جاتا ہے۔ یہ غدد دگدے کے اپری سرے پر واقع ہوتا ہے۔ ہمارے جسم میں اس طرح کے بہت سے غدد ہیں جیسیں بغیر نامی والے غدد (ENDOCRINE GLANDS) کہتے ہیں۔ یہ ایڈرینال کا یہی غدد جسم کے بہت سے کاموں اور نشوونامی کا کنٹول کرتے ہیں۔ جب ان میں سے کوئی غدد دھیک طور پر کام نہیں کرتا تو ہماری صحت بگڑ جاتی ہے۔ آپ نے سنا ہو کا کہ وہ کوئی کو زیادا بیٹھیں (DIABETES) ہو جاتی ہے۔ یعنی پیشاب میں معمول سے زیادہ شکر کی نکتی

تازگی۔ خوشبو اور ذاتی میں بے مثال

گلاب چائے



خبریداری/تحفہ فارم

اردو سائنس ماہنامہ

میں اردو سائنس ماہنامہ کا سالانہ خبریدار بننا چاہتا ہوں / اپنے عزیز کوپرے سال بطور تخفیفی یعنی چاہتا ہوں / خبریداری کی تجدید کرنا چاہتا ہوں (خبریداری غیر _____) رسالے کا زر سالانہ پذیریعہ منی اور درج چیک / ڈرافٹ روانہ کر رہا ہوں رسالے کو درج ذیل پتے پر پذیریعہ سادہ ڈاک / رجسٹری ارسال کریں :

نام

پتہ

نوبت:

1۔ رسالہ رجسٹری ڈاک سے مغلکانہ کیلئے زر سالانہ 280 روپے، اور سادہ ڈاک سے 130 روپے (انظرادی) نیز 140 روپے (اہمیتی و برائے لائبریری) ہے۔

2۔ آپ کے زر سالانہ روانہ کرنے اور اہمیتی سے رسالہ جاری ہوئیں تقریباً چار سو ٹکٹے لگتے ہیں۔ اس میں کوئی نہ کوئی بعد خریدار دہائی کریں۔

3۔ چیک یا ڈاٹ پر صرف URDU SCIENCE MONTHLY ہی لکھیں۔ جو لیسے بہتر کر کیوں پر 15 روپے بیکٹش یعنی

پتہ: 665/18A ڈاکر نگر۔ نئی دہلی 110025

شرح اشتہارات

مشراط ایجنسی (یکم جنوری 1997 سے نافذ)

روپے 1800	مکمل صفو
روپے 1200	نصف صفو
روپے 900	چوتھائی صفو
روپے 2100	دوسرہ و تیسرا کوہ
روپے 2700	پیشہ کوہ

چھ اندھا جات کا آرڈر دینے پر یک اشتہار مفت اور بارہ اندھا جات کا آرڈر دینے پر تین اشتہار مفت حاصل کیجیے۔

• یکمیش پر اشتہارات کا کام کرنے والے حضرات رابطہ قائم کریں۔

- 1۔ کم سے کم دس کاپیوں پر ایجنسی دی جائے گی۔
- 2۔ رسالے پذیریعہ وی۔ پی روانہ کیے جائیں گے کمیش کی رقم کرنے کے بعد ہی وی پی کی رقم مقرر کی جائے گی۔
- 3۔ شرح کیش درج ذیل ہے:

- 10-50 کاپیوں پر 25 فی صد
- 51-100 کاپیوں پر 30 فی صد
- 101 سے زائد کاپیوں پر 35 فی صد

- 4۔ ڈاک خرچ ماہنامہ برداشت کرے گا۔
- 5۔ پنج ہر ہی کاپیاں واپس نہیں لے جائیں گی۔ لہذا اپنی فرودخت کا اندازہ لگانے کے بعد ہی آرڈر روانہ کریں۔
- 6۔ وی۔ پی واپس ہونے کے بعد آگرہ بارہ ارسال کی جائے گی تو خرچ ایجنسٹ کے ذمہ ہوگا۔

پتہ: برائے خط و کتابت

ایڈیٹر سائنس پوسٹ بائس نمبر 9764

جامعہ نگر، نئی دہلی 110025

کسوٹی کوپن

ڈاوش کوپن

نام _____
 عمر _____
 کلاس _____
 سیکیشن _____
 اسکول کا نام و پرہ _____

پن کوڈ _____
 گھر کا پتہ _____
 پن کوڈ _____

سوال جواب کوپن

نام _____
 عمر _____ تعلیم _____
 مشنڈل _____
 مکمل پتہ _____
 پن کوڈ _____
 تاریخ _____

چارٹ کوپن

نام _____
 عمر _____ تعلیم _____
 مشنڈل _____
 مکمل پتہ _____
 پن کوڈ _____

- رسالے میں شائع شدہ تحریر و نو کو پیغیر حوالہ نقل کرنا منوع ہے
- قانونی چارہ جوئی مرف دہلی کی عدالتیں جی کر جائیں۔
- رسالے میں شائع شدہ مفصلین حقائق و ائمہ اور کی صحت کی بنیادی ذمہ داری مصنف کرے ہے۔

اوفر، پر نظر، پبلش ریٹائرن نے کلائیکل پر نیٹر 243 چاڑی بazar، دہلی سے چھپو کر 665/12 ذاکر نمبر
 نئی دہلی 25 سے شائع کیا۔ مدیر اعزازی: ڈاکٹر محمد سلم پروز

اپیل

اپ بخوبی واقف ہیں کہ ماہنامہ "سائنس" ایک علمی اور اصلاحی تحریک کا نام ہے۔ ہم علم و آگہی کی شمع کو گھر گھر لے جانا چاہتے ہیں تاکہ ناؤاقیست، غلط فہمی اور گراہی کا اندر ہمرا در ہو۔ ہمارا ہر فرد ایک مکمل مسلمان ہو جس کا قلب علم سے منور، ذہن کشادہ اور حوصلہ بلند ہو۔ تاہم آپ شاید واقف نہ ہوں کہ اس تحریک کو نہ تو کسی سرکاری یا نیم سرکاری ادارے سے کوئی مدد حاصل ہے اور نہ یہ کوئی تحریک یا سرمایہ دار اس کی پشت پر ہے نیکیتی، حوصلہ اور اللہ پر بھروسہ ہی ہمارا اٹاٹہ ہے۔

تمام ہمدردانہ مدد اور علم دوست حضرات سے ہماری درخواست ہے کہ وہ اس کار خیر میں ہماری مدد کریں اور ثواب داریں حاصل کریں۔ ہمیں اس تحریک کو مزید فروغ دینے اور ہر ضرورت مدد تک اسے لے جانے کے لیے مالی تعاون کی شدید ضرورت ہے اور ساتھ ہی یقین ہے کہ اشار اللہ وہ سبھی حضرات جنہیں اللہ نے اپنے فضل سے نوازا ہے، ہماری مدد کے واسطے آگے آئیں گے۔ درخواست ہے کہ ر تعاون چیک یا ڈرافٹ کی شکل میں ہی بھیں جو کہ اردو سائنس ماہنامہ (URDU SCIENCE) کے نام ہو۔

الملتعمس
محمد اسلام پروینز
(مدیر اعزازی)

RNI Regn. No. 57347/94, Postal Regn. No. DL-11337/99 Licensed to Post Without Pre-Payment at New Delhi P.S.O. New Delhi-110002. Posted On 1st and 2nd of Every Month. Licence No. U(C)180/99. Annual Subscription: Individual - Rs. 130. Institutional - Rs. 140. Regd. Post - Rs. 280.

Urdu SCIENCE Monthly



سر پرستوں کی
بے لوث خدمت نے
ہنسیں بنادیا ہے

سب سے بڑا

شہری

کوآپریٹیو

بیک

بصیئی مرکنٹائل کوآپریٹیو بیک لمیئنڈ
لٹیڈولڈ بیک

رجسٹرڈ آفس: 78 محمد علی روڈ، بیکن 400003
دہلی برائیگ: 36 بھائی بھاش مارگ، دریائیگ، تی دہلی 110002